

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Karnawał 2024 roku

Karnawał w tym roku trwał 39 dni. Zakończyliśmy go 14 lutego Popielcem. Ten radosny czas zabaw i balów trwający od święta Trzech Króli do Środy Popielcowej wprowadzie już się zakończył, ale ten, który fundują nam politycy i media – trwa nadal. A końca tego politycznego karnawału nie widać. Trudny to czas dla naszej Ojczyzny. Sytuacja geopolityczna w Europie i na świecie bardzo niestabilna. Wobec toczących się wojen, a głównie tej na Ukrainie, eskalowanie podziałów i wywoływanie przez rządzących naszym krajem kolejnych waśni i sporów, nie wróży nic dobrego. Duży wpływ na trwający polityczny karnawał ma zapewne perspektywa tegorocznych wyborów samorządowych i tych do Parlamentu Europejskiego,

bo niebawem znowu pójdziemy do urn i jak wybierzemy, tak mieć będziemy.

Co przyniosą kolejne dni i jakie będzie nasze jutro, to zależy od każdego z nas. Nie dajmy się podzielić. Szukajmy wspólnych wartości, tego co nas łączy, a tym z pewnością jest Polska. Zawijajmy mocne więzi porozumienia oparte na wzajemnym zaufaniu. Rozmawiajmy ze sobą. Jako ludzie wolni wyrażajmy swoje zdanie i słuchajmy opinii innych, zachowując prawo do odmiennych poglądów i szacunek do naszych rozmówców. Jeśli określimy wspólne cele do osiągnięcia, to razem je osiągniemy, czego serdecznie życzę wszystkim czytelnikom i zapraszam do lektury 339. numeru Zdrówka.

ZG

Zdjęcie: <https://pixabay.com/pl/>

WYBRANE ARTYKUŁY:

To była bardzo trafiona decyzja!

Czytaj na stronie 4.

Depresję rozpoznasz po... oczach

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – łopian

Czytaj na stronie 8.

Dwa nawyki, które mogą powodować demencję

Czytaj na stronie 11.

Rok przestępny

Czytaj na stronie 16.

Mikrobiom skóry głowy bez tajemnic

Czytaj na stronie 22.

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

P/0363

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przeziemiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom, ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU

DLA NAJUBOŻSZYCH

DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

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

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. 17
Hematologia – str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 7
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 10, 20, 22, 24
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 16, 17
Psychologia – str. 17

Rehabilitacja – str. 8, 18, 20

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 4

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa – str. 2, 5,
6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10,
16, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 15, 16, 21

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2,
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. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI

– str. 3, 12, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24



Apteka
Gemini

**Apteki Gemini
w Radomiu:**

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

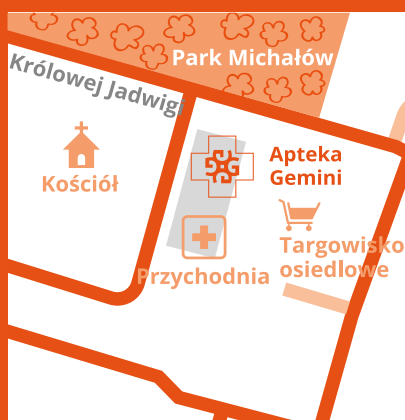


APTEKA CAŁODOBOWA



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**

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

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,

zapisy codziennie 12 - 17

tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

K/0107

**USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie**

To była bardzo trafiona decyzja!

Wywiad z doktorem Jerzym
Gliszczynskim, mieszkańcem Jesien-
nej Rezydencji Seniora w Radomiu.

*Jak długo mieszka Pan w Jesien-
nej Rezydencji Seniora?*

Decyzję o zamieszkaniu w domu
opieki podjąłem w czerwcu 2023 roku.
To była bardzo trafiona decyzja. Mam
swoją jednoosobową pokój z łazienką
i pięknym widokiem na ogród. W paź-
dzierniku skończyłem 84 lata, z zawodu

jestem lekarzem i tematy związane
z jesienią ludzkiego życia nie są mi obce.
Od dłuższego czasu planowałem zamiesz-
kać w podobnym obiekcie, nie spodzie-
wałem się tylko, że wybiorę dom opieki
w Radomiu. Od dzieciństwa mieszkalem
bowiem w Warszawie.

*Dlaczego wybrał Pan dom opieki
w Radomiu?*

O Jesiennej Rezydencji Seniora
dowiedziałem się od znajomego. Przyje-
chałem na miejsce i już na wstępie byłem
zachwycony tym obiektem. Duże pokoje
z łazienkami, dostosowane do potrzeb
osób starszych, pokoje dziennego pobytu,
na każdym piętrze podręczna kuchnia
z ekspressem do kawy. Na parterze
budynku sala do rehabilitacji, kaplica oraz
stołówka. Zwiedziłem już kilka domów
opieki i mam skalę porównawczą. Nie-
wątpliwie Jesienna Rezydencja Seniora
w Radomiu to jeden z najnowocześnie-
szych domów opieki w województwie
mazowieckim.

*Czy jest Pan zadowolony
z pobytu?*

Zadowolony to mało powiedziane.
Jestem szczęśliwym seniorem, gdyż zna-
lałem odpowiednie miejsce, gdzie czuję
się bezpiecznie. Niestety z roku na rok
moje siły słabną. Taka już jest kolej rzeczy.
W domu opieki mam zagwarantowane
pełne wyżywienie i 24-godziną opiekę.
Obiady są u nas domowe i smaczne.
Minusem pobytu jest to, że przybrałem

trochę na wadzę. Oczywiście śmieje się
z tego faktu. Personel jest bardzo
uprzejmy i pomocny. Dla osób chętnych
codziennie realizowany jest program
rehabilitacji usprawniającej. Ja osobi-
ście wolę korzystać z terapii zajęciowej,
w szczególności z muzykoterapii czy wie-
czorków tanecznych, których u nas nie
brakuje.

*Czy pamięta pan jakiegoś wyjąt-
kowe momenty z pobytu w Jesien-
nej Rezydencji Seniora?*

Jestem osobą wierzącą, dlatego
cieszy mnie, że w naszej kaplicy w każdą
niedzielę odprawiana jest Msza Święta.
Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na
to pytanie, gdyż moja codzienność od
momentu zamieszkania w domu opieki
znacznie się zmieniła. Mam uporządko-
wany harmonogram dnia. O tej samej
porze mam podane posiłki, Panie pielę-
gniarki pilnują, abym pamiętał o przyjmowa-
niu leków, codziennie mam sprzą-
tany pokój. Jedno jest pewne – na nudę
i samotność nie mogę narzekać. A to jest
bardzo ważne w życiu każdego seniora.

Wywiad przeprowadziła Elżbieta
Adamkiewicz.

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**

K/0070

Kompleksowa opieka lekarska

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

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



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,
- Terapie zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne.

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



1/0686

Depresję rozpoznasz po... oczach

Prognozy nie napawają optymizmem. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Dotyka każdego niezależnie od wieku i może przybierać różne, czasem nieoczywiste formy. Jak rozpoznać depresję? Niemieccy badacze twierdzą, że pierwsze oznaki kryją się w oczach.

Mówi się, że oczy są oknem naszej duszy. Mogą nam sporo zdradzić – na przykład to, czy ktoś jest szczęśliwy, smutny czy czuje się zagubiony. Okazuje się, że mogą być także pomocne w rozpoznaniu podstępnej i wyniszczającej choroby. Zgodnie z informacją Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartym najpoważniejszym schorzeniem oraz jedną z głównych przyczyn samobójstw.

Czy depresję można wyczytać z oczu?

W niektórych przypadkach depresja tak się maskuje, że jej rozpoznanie nie jest takie oczywiste. Jako że stanowi ona ogromne wyzwanie dla współczesnych systemów opieki zdrowotnej na całym świecie, badacze wciąż analizują jej mechanizm. Ciekawego odkrycia dokonała grupa naukowców z Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Na łamach cza-



sopisma „Scientific Reports” napisała, że śledzenie wzroku może być pomocne w diagnozowaniu pierwszych symptomów tej choroby.

Do obserwacji zaproszono 40 uczestników z depresją i 31 osób nie-skarżących się na problemy zdrowotne. Ochotnicy mieli trzy konkretne zadania do wykonania przy komputerze, a w tym czasie naukowcy mierzyli rozmiar ich źrenic przy użyciu sprzętu do śledzenia wzroku, co fachowo nosi nazwę pupillometrii.

W trakcie realizacji każdego zadania na ekranie komputera pojawiała się informacja, czy będzie możliwość nagrody finansowej za pomocą obrazów. Następnie uczestnik widział błysk i musiał wtedy zareagować. Chodziło o to, że jeśli reakcja była szybka, to na ekranie wyświetlała się nagroda w wysokości euro.

Pierwszy objaw depresji zauważysz w oczach

Badacze chcieli w ten sposób sprawdzić, jak źrenice osób cierpiących na depresję reagują na przyjemne bodźce związane z nagrodą. Szczególnie widoczne osłabienie reakcji było widoczne u tych, którzy nie odczuwali żadnej przyjemności i skarżyli się na spadek energii. Zabrakło u nich tego uczucia oczekiwania na bonus i towarzyszącej temu reakcji fizjologicznej.

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.



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)

www.nzoz-chrobrego.pl

f 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.**

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

Współautor publikacji dr Victor Spomarker wyjaśnił, że ograniczona reakcja źrenic u pacjentów z większą apatią wskazuje na „brak aktywacji miejsca sinawego”, będącego ważnym procesem fizjologicznym leżącym u podstaw tego stanu. Jak zaznaczył, apatia zaliczana jest



L/0553

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

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



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
 KRÓTKIE TERMINY**

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

Małgorzata i Henryk Gruszka
 ul. Andrzeja Struga 60,
 26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
 tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

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

do najczęstszych symptomów depresji.

Według naukowców rozszerzone źrenice w odpowiedzi na oczekiwaną nagrodę mogą stanowić przydatny test kliniczny. To narzędzie umożliwi także monitorowanie reakcji pacjentów z depresją na przebieg leczenia. Podkre-

ślili, że u 30 proc. chorych farmakoterapia nie przynosi oczekiwanych rezultatów i w związku z tym zaistniała pilna potrzeba zrozumienia fizjologicznych mechanizmów tego schorzenia oraz właściwe dostrojenie diagnostyki i leczenia.

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
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

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

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

P/0224

Bogactwo natury – łośnian

Właściwości lecznicze łośnian są wykorzystywane w medycynie naturalnej od lat. Zastosowanie w lecznictwie, a także w kosmetyce, znalazł zwłaszcza korzeń łośnian, który wspomaga trawienie, leczenie cukrzycy, łagodzi bóle reumatyczne. Natomiast olej łośnianowy (z korzenia łośnian) to antidotum na wypadające włosy. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma łośnian.

Korzeń łośnian zbiera się późną jesienią lub bardzo wczesną wiosną, a po umyciu i osuszeniu kroi się na grubsze fragmenty i suszy w suszarni ogrzewa-

nej w temperaturze do 50 st. C. Współczesna fitoterapia poleca także przetwory z liści tej rośliny. Dawniej w lecznictwie ludowym wykorzystywano również purpurowe kwiaty łośnian, które okryte są haczykowatymi łuskami. Obecnie najbardziej są znane z tego, że przyczepiają się do odzieży, przez co po prostu nazywa się je rzepami. Natomiast cała roślina nazywana była kiedyś przez mieszkańców wsi dziadem. Z kolei w Chinach łośnian nazywany jest niubangiem, a w Japonii – gobo.



Łopian na trawienie

Łopian zwiększa wytwarzanie soku żołądkowego, a także żółci w wątrobie oraz enzymów trawiennych w trzustce i usprawnia ich przepływ do dwunastnicy. Dzięki temu ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Odwary i sok ze świeżego korzenia łośnian stosuje się wewnętrznie w mało nasilonych nieżytach przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych.

Łopian na cukrzycę

W ziołolecznictwie łośnian był stosowany jako środek obniżający poziom cukru we krwi u diabetyków. Właściwości przeciwcukrzycowe zawdzięcza dwóm związkom. Pierwszym z nich jest inulina – substancja, która w organizmie przekształca

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

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

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

P/0516

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

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

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

- 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

się we fruktozę dobrze tolerowaną przez diabetyków. Inulina pomaga w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2, a także w zmniejszaniu insulinooporności. Z innych badań wynika, że za działanie przeciw cukrzycowe odpowiedzialny jest kwas arktogenowy, który wpływa prawdopodobnie na zwiększenie wydzielania insuliny przez trzustkę, co jest procesem zaburzonym w przypadku cukrzycy.

Odwar z korzenia łopianu – przepis

2-3 łyżki rozdrobnionego korzenia wysyp do małego garnka, zalej 2 szklankami ciepłej wody i ogrzej do wrzenia. Gotować powoli pod przykryciem 3 min. Odstaw na 15 min i przecedzić. Pij 1/3-1/2 szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu w lekkich niezbytach przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych oraz w schorzeniach przemiany materii. Ten sam odwar można stosować zewnętrznie do okładów i przemywań w łojotoku i innych schorzeniach skórnych. [Przepis pochodzi z: Ożarowski A., Jaroniewski W., „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987].

Łopian działa moczopędnie, usuwa toksyny z organizmu

Sok z korzenia łopianu ma działanie moczopędne, usprawnia usuwanie z organizmu szkodliwych substancji i zbędnych produktów przemiany materii. Dodatkowo ma działanie napotne. W związku z tym współczesna fitoterapia polega go stosować pomocniczo w leczeniu chorób dróg moczowych i w niektórych zaburzeniach przemiany materii, zwłaszcza w okresie pokwitania. Osoby, które chcą oczyścić organizm z toksyn, również powinny włączyć do diety sok z łopianu.

Łopian na bóle reumatyczne

Polski lekarz i botanik Syreniusz polecał łopian jako lekarstwo na złamania i zwichnięcia, bo „tłuczony korzeń przykładając, ból uśmierza”. Współcześni badacze

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

okryli, że łopian zawiera lignany, które łagodzą stan zapalny, a co za tym idzie – ból. Odwary i sok ze świeżego korzenia łopianu zalecane są więc w dolegliwościach bólowych, zwłaszcza tych reumatycznych.

To ci się przyda

Sok ze świeżego korzenia łopianu – przepis

Korzenie starannie umyj pod gorącą wodą. Następnie utrzyj korzeń łopianu, a sok wyciśnij przez płótno. Sok ze świeżego korzenia łopianu należy przyjmować doustnie po 30-60 kropli w kieliszku wody, 2-4 razy dziennie, po jedzeniu, w stanach zapalnych w obrębie przewodu pokarmowego, dróg moczowych i żółciowych, słabo nasilonych schorzeniach wątroby, zaburzeniach przemiany materii oraz niektórych chorobach skóry.

Łopian na choroby skóry

Łopian aplikowany na skórę w postaci

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

okładów lub kąpiele na jego bazie hamuje silnie rozwój szkodliwych bakterii oraz grzybów chorobotwórczych i służy w leczeniu łagodnych zaburzeń czynności skóry, zwłaszcza na tle łojotokowym.

Dokończenie na str. 10.

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

O/0303

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

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

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**

J/0043

Bogactwo natury – łopian

Dokończenie ze str. 9.

Wspomaga także leczenie wyprysku, trądziku, świądu skóry, czyraków. Pomoże też przy wypadaniu włosów, spowodowanym łojotokiem czy łupieżem.

Olej z korzenia łopianu – zastosowanie w kosmetyce

Jeśli włosy są pozbawione blasku, łamliwe, wypadają i stają się coraz rzadsze, sięgnij po olej łopianowy. To spraw-

dzony sposób na bujną czuprynę. Olej z korzenia łopianu zregeneruje włosy także po zabiegach fryzjerskich. Można go stosować również w chorobach skóry głowy, takich jak łupież.

Olej z łopianu można aplikować także na skórę twarzy. Odżywi ją, zapobiegnie powstawaniu zmarszczek, oraz złagodzi zmiany trądzikowe.

To ci się przyda

Olej z korzenia łopianu – jak stosować?

Należy stosować 3 razy w tygodniu. Niewielką ilość należy wmasować w skórę głowy i we włosy i pozostawić na ok. 20 minut. Po tym czasie trzeba zmyć go delikatnym szamponem i ciepłą wodą. Należy pamiętać, że olej z korzenia łopianu przyciemnia włosy!

Źródło: poradnikzdrowie.pl

J/0374

NZOZ DENT-ARTISlek. 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

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****GIERACH**
STOMATOLOGIA

lek. dent. Piotr Gierach

LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW
SKRONIOWO-ZUCHWOWYCH

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

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz SzydłoRadom, 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 zębów
- 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

J/0543

STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 572 972 606

Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰ - 13⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 13⁰⁰

www.medident.radom.pl

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

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

2 nawyki, które mogą powodować demencję

O demencji najczęściej mówimy w kontekście wieku i tego, jak z czasem zmienia się nasz mózg. Zaburzenia funkcji poznawczych mają różnorodny charakter, a na ich występowanie wpływają różnorodne czynniki. Okazuje się, że popularny w obecnych czasach nawyk może przyczyniać się do powstawania zmian w mózgu.

Demencja to nie jeden rodzaj choroby. Światowa Organizacja Zdrowia zaznacza, że termin demencji odnosi się do kilku różnych jednostek chorobowych. Natomiast niewątpliwie ich wspólną cechą jest fakt, że wpływają na pamięć, myślenie i wykonywanie codziennych czynności.

„Demencja cyfrowa” – czy grozi nam spory problem?

Choć wiemy, że styl życia wpływa na zdrowie, to jednak wciąż towarzyszą nam różne nawyki, które niekoniecznie są dobre dla mózgu. Celem badania naukowego opublikowanego na łamach „National Library of Medicine” była analiza, czy siedzący tryb życia połączony z korzystaniem z komputera lub oglądaniem telewizji jest powiązany z demencją.

Wyniki wykazały, że spędzając więcej czasu na zachowaniach pasyw-

nych poznawczo, takich jak oglądanie telewizji, ryzyko wystąpienia demencji wzrasta. Zdaniem naukowców zależność tę odnotowano bez względu na poziom aktywności fizycznej danej osoby. Co ciekawe, w odniesieniu do korzystania z komputera wyniki wiązały się z niższym ryzykiem demencji. Niemniej jednak autorzy podkreślają, że konieczne są szersze analizy w tym zakresie.

W innym dużym badaniu indyjskich naukowców, opublikowanym w 2023 r., przeanalizowano związek między spędzaniem czasu przed ekranem a ryzykiem demencji starczej. Pod uwagę wzięto ponad 462 000 uczestników, a specjaliści ocenili zarówno korzystanie z komputera, jak i oglądanie telewizji.

Wyniki badania wykazały, że ponad 4 godziny czasu spędzanego przed ekranem dziennie wiązało się ze zwiększonym ryzykiem demencji naczyniowej,

chorobą Alzheimera czy wystąpieniem innych rodzajów demencji. Ważne jest także to, że im więcej czasu dana osoba spędzała przed ekranem, tym częściej obserwowano powiązanie z fizycznymi zmianami w niektórych obszarach mózgu.

Jak wskazuje portal Healthline, demencji cyfrowej nie można zdiagnozować, dlatego trudno określić, kiedy pojawiają się pierwsze objawy.

Dokończenie na str. 14.

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

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 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

Madam

Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

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

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



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

infolinia 790 602 603

recepty@medicon.com.pl

medycynapracy@medicon.com.pl

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

**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 leczenie ponad 170 chorób, przypadłości i zaburzeń np.:

- | | |
|--|--|
| • dotlenianie tkanek mózgu | • pomaga w leczeniu cukrzycy i miażdżycy |
| • pobudzenia do pracy | • zmniejsza bóle migrenowe |
| • usypionych komórek | • podnosi WYDOLNOŚĆ U SPORTOWCÓW |
| • mózgowych i tworzenia się nowych komórek | • wspomaga leczenie stopy cukrzycowej |
| • na wszelkiego rodzaju rany | • leczenie PO COVID |
| • trądzik | • ADHD |
| • egzemy | • Alzheimera |
| • boreliozę | • Parkinsona |
| • regenerację wątroby | • depresję |
| • niweluje powikłania po zabiegach chirurgicznych | • grzybicę |
| • wspomaga rehabilitację neurologiczną | • martwicę głowy kości udowej |
| • pomaga w leczeniu urazów kończyn | • odleżyny |
| • stanowi naturalną metodę utrzymania zdrowej cery | • zaburzenia układu pokarmowego |
| • przeszczepy skórne | |

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544



SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
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

2 nawyki, które mogą powodować demencję

Dokończenie ze str. 11.

Natomiast czujność powinny wzbudzić takie sytuacje jak:

- problemy z pamięcią krótkotrwałą,
- gubienie lub zapominanie rzeczy,
- trudności z przypominaniem sobie słów,
- problemy z wielozadaniowością,
- zmiany nastroju,
- zaburzenia snu.

Choć technologia niesie ze sobą wiele korzyści, w tym także rozwojowych, to należy pamiętać, że spędzanie więcej niż wspomnianych czterech godzin dziennie przed ekranem komputera, telefonu, tabletu czy telewizora może mieć także znaczący i negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu.

Demencja – co to takiego?

Demencja może zarówno być przyczyną, jak i skutkiem określonych chorób. Chcąc lepiej zrozumieć tę zależność, wystarczy podkreślić, że demencja może pojawić się na skutek otyłości czy depresji, ale także przyczyniać się do kolejnych problemów ze zdrowiem, takich jak zaburzenia ruchowe czy nietrzymanie moczu. Wiele zależy od tego, z którym rodzajem demencji mamy do czynienia.

Niemniej jednak bez względu na charakter zaburzeń demencja jest ściśle powiązana ze zmianami, jakie zachodzą w mózgu. Komórki nerwowe, które ulegają zniszczeniu, stopniowo uszkadzają mózg, przez co zwykle prowadzą do pojawienia się i nasilania zaburzeń funkcji poznawczych.



Co ważne, pierwsze oznaki demencji mogą pojawić się nawet przed epizodami zapominania. Wspomniała o tym dr n. med. Anna Filipek-Gliszczyńska, która zaznaczyła, że kiedy osoba po 60. roku życia ma problem z obsługą nowego telefonu lub zapomina o ustaleniach, to jest to sygnał, by zgłosiła się do lekarza.

Wraz z rozwojem zaburzeń funkcji poznawczych mogą pojawić się takie

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG

Radom, rejestracja:
ul. Focha 12/7 **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 NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

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

N/0663

GABINET 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

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

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

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

ortolive.janik ortolive

AG/0595

lek. med. Marcin Kuśmierz
Specjalista Ortopeda, Traumatolog

Zajmuje się profilaktyką i leczeniem wad rozwojowych i nabytych układu ruchu, wad postawy, uszkodzeń stawów, mięśni, nerwów oraz diagnostyką, leczeniem i rehabilitacją problemów osób, które dotknęły urazy, patologie i schorzenia w obrębie układu ruchu.

Zapisy: Poradnia Specjalistyczna
MÓJ LEKARZ Radom, ul. Skrajna 113

AG/0662

Lekarz Wykonuje:
badania USG,
ostrzykiwanie,
blokady.
Nowatorskie metody
leczenia stawów

tel.
694 88 00 44

objawy demencji wskazane przez Światową Organizację Zdrowia:

- zapomnianie o rzeczach lub niedawnych wydarzeniach,
- gubienie lub niewłaściwe umieszczanie rzeczy,
- gubienie się podczas chodzenia lub prowadzenia samochodu,
- dezorientacja, nawet w dobrze znanych miejscach,
- utrata poczucia czasu,
- trudności w rozwiązywaniu problemów lub podejmowaniu decyzji,
- problemy ze śledzeniem rozmów lub znajdowaniem słów,
- trudności z wykonywaniem znanych zadań,
- błędna wizualna ocena odległości od obiektów.

Zgodnie z wytycznymi WHO typowe zmiany nastroju i zachowania obejmują:

- uczucie niepokoju, smutku lub złości z powodu utraty pamięci;

- zmiany osobowości;
- niewłaściwe zachowanie;
- wycofanie się z pracy lub działalności społecznej;
- mniejsze zainteresowanie emocjami innych osób.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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

Rok przestępny

Rok przestępny pojawia się w kalendarzu co cztery lata, a przyczyną takiego stanu rzeczy jest niedoskonałość kalendarza, którą musimy korygować, by dopasować go do roku zwrotnikowego, dodając co jakiś czas jeden, dodatkowy dzień w roku.

Rok przestępny pojawia się jedynie w kalendarzach, które zostały oparte na obrocie Ziemi wokół Słońca lub ruchach Księżyca i Słońca, jak kalendarz gregoriański, który obowiązuje w większości krajów na świecie, w tym również w Polsce.

Czym jest rok przestępny i dlaczego pojawia się w nim dodatkowy dzień

Rok przestępny wynika z błędu kalendarza gregoriańskiego i to dość znacznego błędu. W ciągu ostatnich 4 wieków aż 97 razy wystąpił rok prze-

stępny, czyli dłuższy od standardowego o jeden dzień. Oznacza to, że przez 400 lat niemal sto razy musieliśmy korygować błąd niedopasowania obowiązującego u nas kalendarza do kalendarza zwrotnikowego.

Rok zwrotnikowy to czas pomiędzy dwoma przejściami naszej gwiazdy przez punkt równonocy wiosennej. Punkt ten przesuwają się o niespełną minutę każdego roku w stosunku do ciał niebieskich i to jest właśnie powód, dla którego rok zwrotnikowy jest krótszy od roku gwiazdowego.

Długość roku zwrotnikowego to w przybliżeniu 365,25 dni. Różnica ta powoduje, że co cztery lata musimy dodać jeden dzień do kalendarza i przypada on na luty, który wówczas ma 29 dni, a nie 28 jak zazwyczaj.

Jeżeli przyjdzie Ci ochota na policzenie, które lata były przestępne lub które takimi będą, istnieje na to prosty sposób. Mianowicie każdy rok przestępny można podzielić przez 4. Jednak cofając się lub wybiegając daleko w przyszłość, należy pamiętać, że każdy rok podzielny przez 100 musi być również podzielny przez 400, by był rokiem przestępnym. Przykładem mogą być lata 1900 albo 2100, które latami przestępnymi nie są.



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. **Igal Mor**
Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi**
Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – dr **Krystyna Budzynowska**
Urolog – dr **Tomasz Kupski**
Nefrolog, Internista – dr **Wojciech Skórka**
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. 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, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY **NFZ**
WNIOSKI NA

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**

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

G/0343

**Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA**

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ **605 589 761**

lek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ **605 608 944**

www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66

G/0114



CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ **604 792 766**

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

Rok przestępny oraz obowiązujący dziś kalendarz gregoriański i jego historia

Rok przestępny, taki który posiada dodatkowy dzień, został wprowadzony jeszcze w starożytności. Obecnie rok przestępny występuje w kalendarzu co cztery lata i jest on dłuższy o jeden dzień w porównaniu z innymi latami. W kalendarzu gregoriańskim, który używany jest obecnie na skalę niemal całego świata, czas określany jest na podstawie obiegu Ziemi wokół Słońca, lecz we wcześniejszych latach istniały inne kalendarze i sposoby obliczania czasu.

Kalendarz juliański obowiązywał w państwie rzymskim od roku 45 przed naszą erą. Został on stworzony na życzenie cesarza Juliusza Cezara przez astronoma Sosygenesa. Kalendarz ten obowiązywał w Europie przez całe stulecie i dopiero w roku 1582 został zastąpiony

kalendrzem słonecznym za sprawą bulli „Inter gravissimas” papieża Grzegorza XIII. Jednak pomysłodawcą i prawdziwym reformatorem kalendarza był włoski lekarz Luigi Giglio.

Kalendarz juliański zastąpił wcześniejszy księżycowy kalendarz rzymski, którego niedokładność była tak duża, że grudzień wypadał we wrześniu. Co ciekawe kalendarz juliański używany był w Rosji aż do początku XX wieku, a w Grecji do roku 1923, co sprawiało całą masę problemów. Obecnie kilka kościołów na całym świecie wciąż posługuje się kalendarzem juliańskim.

Kalendarz gregoriański skorygował największe błędy kalendarza juliańskiego. Jego wprowadzenie wiązało się z ominięciem 10 dni pomiędzy 5 a 14 października 1582 roku, co miało skorygować narastające od setek lat opóźnienie.

Ciąg dalszy na str. 18.

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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

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



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

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

REFUNDACJA z NFZ

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

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

M/0382

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. Wcześniej 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 odstawiania 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

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

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

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

F/0595

Rok przestępny

Ciąg dalszy ze str. 17.

Nowy kalendarz wprowadzał również nieco inne obliczanie lat przestępnych, co miało poprawić dokładność kalendarza w stosunku do ruchów słońca.

Jednak nowy kalendarz nie poradził sobie ze wszystkimi błędami i słabościami swojego poprzednika, przez co na przykład przesilenie zimowe wypada czasami 21 a innym razem 22 grudnia. W czasach starożytnych przesilenie zimowe wypadało zawsze 24 grudnia.

Innym problemem była ustalona przez Sobór Nicejski dokładna data Świąt Wielkanocnych związanych z równonocą wiosenną, która przypadała na 21 marca. By uniknąć wprowadzania zmian związanych z ustalonym odgórnie świętem, tak dopasowano rachubę dni, by data ta została niezmienną w nowym kalendarzu. [...]

Dzień 29 lutego i przypisywane mu szczególne znaczenia

W wielu kulturach uważało się 29

lutego za dzień nieistniejący, którego być nie powinno, a więc to, co wydarzyło się tego dnia, należało uznać za niebyłe.

Gdy 29 lutego rodziło się dziecko, wierzono, że ma ono moc zmieniania świata.

W Szkocji w dodatkowym dniu roku zdrada małżeńska traktowana była dużo łagodniej niż w inne dni roku.

W Wielkiej Brytanii dzień 29 lutego jest jedynym, w którym kobiecie wypada oświadczyć się mężczyźnie.

Magia tego dodatkowego dnia przenikać miała przedmioty ze zdwojoną, pozytywną mocą. Monety, obrazy i inne przedmioty stworzone 29 lutego uważane były za bardziej szlachetne i wartościowe.

W astrologii data 29 lutego nie ma żadnego znaczenia, choć potocznie uważa się inaczej. Astrologia to wiara w układy ciał niebieskich, które za nic mają daty wymyślone przez ludzi.

Dokończenie na str. 20.

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

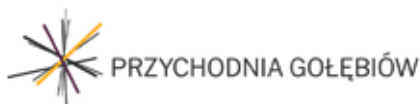
Wizyty prywatne

na telefon nr: 502 439 242

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

F/0152

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

**511 511 234
48 386 95 00**

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

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



„Naród, który zabija własne dzieci,
staje się narodem bez przyszłości”
– wołał Jan Paweł II 4 czerwca 1997 r.
w Kaliszu. Ojciec Święty Franciszek
niejednokrotnie przypominał w swych
wypowiedziach, że sprawa obrony
życia jest dla niego kluczowa. W jego
przesłaniu bardzo mocno obecny był
i jest wątek troski o ludzi zmargina-
lizowanych. W dzisiejszym tak mocno zlaicyzowanym
i hedonistycznym społeczeństwie, gdzie kładzie się
akcent na samego siebie, nie zauważamy drugiego czło-
wieka, zwłaszcza tego nienarodzonego, który sam nie ma
możliwości, by się obronił. Dlatego dziś bardzo łatwo jest
zabrać nienarodzonemu prawo do życia.

Premier Donald Tusk poinformował w tych dniach,
że Rada Ministrów sfinalizowała prace nad projektem
nowelizacji Prawa farmaceutycznego, który przewiduje
dostęp do antykoncepcji awaryjnej, czyli tzw. pigułki
„dzień po”, bez recepty dla osób, które ukończyły
15 lat. Szef rządu przekazał, że projekt zostanie przesłany
do Sejmu. Powiedział również, że odbyły się konsulta-
cje społeczne z organizacjami kobiecymi (niestety były
to wyłącznie te lobujące aborcję!). „Jesteśmy gotowi
do złożenia w najbliższych godzinach do Sejmu projektu
o legalnej i bezpiecznej aborcji do 12. tygodnia”.

„Ostatnie projekty dotyczące aborcji i dostępu bez
recepty do pigułki «dzień po» są porażające. Te pro-
jekty, pod pozorem eufemistycznie brzmiących haseł, tak
naprawdę niosą ze sobą śmierć człowieka” – stwierdził
ks. Leszek Gęsiak SI, rzecznik Konferencji Episkopatu Pol-
ski. Aborcja jest „przerwaniem ludzkiego życia, ponie-
waż dla każdego, kto uczciwie spojrzy na sprawę, życie
zaczyna się w chwili poczęcia”. „W łonie matki jest już
żywy człowiek. Nie mam najmniejszej wątpliwości, że
nigdy nie będzie żadnego poparcia ze strony Kościoła dla
tego typu poczyną. Aborcja jest poważnym wykrocze-
niem przeciwko życiu ludzkiemu” – zastrzegł.

„Pozostaje nam apelowanie o uczciwość w podej-
ściu do tego zagadnienia i apelowanie do sumienia dla
tých wszystkich, którzy tego typu projekty lansują i pró-
bują wprowadzić w życie” – powiedział.

Zdaniem rzecznika KEP „życie ludzkie nie jest czyjąś
prywatną sprawą”. „To nie jest tak, że jeden człowiek ma
prawo do decydowania o życiu lub śmierci drugiego czło-
wieka” – zaznaczył.

Odnosząc się do słów premiera Donalda Tuska, że
antykoncepcja awaryjna „uniemożliwia doprowadzenie
do zapłodnienia, a więc nie jest to tabletką wczesnopo-
ronna”, rzecznik KEP odwołał się do opinii bioetyka, ks.
dr hab. Piotra Kieniewicza, który stwierdził, że pigułka
postkoitalna ma działanie zarówno antykoncepcyjne, jak
i wczesnoporonne. „W przypadku zażycia takiej pigułki,
również mamy do czynienia z aborcją” – ocenił.

„To nie ma związku z wyznawaną wiarą. To jest pro-
blem zwykłej, ludzkiej uczciwości. Jeżeli spojrzymy uczci-
wie na drugiego człowieka, to zobaczymy, że ma takie
samo prawo do życia jak ja” – podkreślił.

Prawo każdego człowieka do życia „to nie jest pro-
blem polityczny. To jest problem moralności i odpowie-
dzialności sumienia każdego człowieka, a także każdego
narodu” – wyjaśnił.

Papież Franciszek – podobnie jak jego poprzednicy
na Stolicy Piotrowej – wielokrotnie apelował do ludzi
dobrej woli, nie tylko wierzących, aby dzieci nienaro-
dzone objęły szczególną troskę. Co zrobią z tymi apelami
wybrani przez Naród, okaże się w najbliższym czasie.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOGlekarz 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**

Rok przestępny

Dokończenie na str. 18.

Również numerologia, która stara się wyjaśniać świat za pomocą liczb, nie doszukuje się żadnego nadzwyczajnego znaczenia w dniu 29 lutego.

Przesady i wierzenia odnoszące się do konkretnych dat są bardzo silnie zakorzenione w wielu społeczeństwach także dzisiaj, lecz jeżeli jesteś osobą rozsądną, pamiętaj, że żadne statystyki nie wskazują na to, by miało to coś wspólnego z rzeczywistością.

Rok przestępny fakty, informacje i ciekawostki

Lata przestępne to te, w których występuje dodatkowy dzień w lutym. Miesiąc ten ma wówczas nie 28 jak zwykle, ale 29 dni.

Pojawienie się dodatkowego dnia w roku wynika z faktu, że ziemia kręci się wokół własnej osi w czasie 23 godzin i 56 minut. Te brakujące 4 minuty to właśnie dodatkowy dzień co 4 lata.

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)



Poza rokiem przestępnym istnieje również sekunda przestępna. Jest to dodatkowa sekunda dodawana zwykle w czerwcu lub w grudniu po to, by zsynchronizować uniwersalny czas ze średnim czasem słonecznym.

Według obliczeń dodatkowym dniem nie jest 29 lutego, ale dodatkowe 24 godziny pomiędzy 23 i 24 lutego.

W Szwecji w roku 1712 w związku z rezygnacją przejścia na kalendarz gregoriański luty miał aż 30 dni.

Próby reformy kalendarza trwały nadal. W roku 1930 Elisabeth Achelis stworzyła koncepcję kalendarza światowego, w którym miesiące mają inne długości niż w kalendarzu gregoriańskim, a luty ma zawsze 30 dni. Jak się domyślasz, pomysł ten nie zdobył wielu zwolenników.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*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

AG/0595

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog**USG** SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIARadom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom. 603 208 589

T/0074

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. Krychnowska 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

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

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



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

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

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

AP/0451

Mikrobiom skóry głowy bez tajemnic

Mikroflora skóry głowy składa się z milionów mikroorganizmów. Na czole, w okolicach nosa, w brwiach, rzęsach i włosach żyją bakterie, grzyby, a nawet wirusy. Dzięki takiej mikroflorze skóry głowy żyje nam się lepiej, jednak czasem ten mikrobiom może przysporzyć wielu problemów. Co warto wiedzieć na temat mikroflory skóry głowy?

Mikrobiom czy mikrobiota to ostatnio popularne słowa, które kojarzą nam się głównie z florą bakteryjną jelit, ewentualnie dróg płciowych czy jamy ustnej. Ale mikroorganizmy, takie jak bakterie, wirusy, archeony (drobne jednokomórkowce), eukarionty, grzyby, zasiedlają praktycznie całe nasze ciało (wykazano, że skóra dziecka w łonie matki jest jałowa, a jej kolonizacja rozpoczyna się dopiero po narodzinach), czy nam się to podoba, czy nie. Mało tego – są one niezbędne do

utrzymania równowagi i prawidłowego funkcjonowania makroorganizmu, jakim jesteśmy, w tym do zachowania odporności.

Odkrycia, że drobnoustroje są fizjologicznym elementem ludzkiego organizmu, dokonał w 1880 roku austriacki pediatra Theodor Escherich. Zaobserwował on pozytywny wpływ *Escherichia coli* na mikroflorę jelitową dzieci zdrowych oraz dotkniętych biegunkami.

W kolejnych latach wyizolowano od ludzi szereg drobnoustrojów, w tym m.in. w 1898 roku bakterie *Veillonella parvula*, a w 1900 roku – *Bifidobacterium spp.* oraz inne: występujące na skórze, w przewodzie pokarmowym i układzie moczowo-płciowym.

Termin „mikrobiom” po raz pierwszy został użyty przez laureata nagrody Nobla, Joshua Lederberga, który sugerował, aby używać go do określenia zbiorowego genomu wszystkich drobnoustrojów komensalnych (czyli dla nas obojętnych), symbiotycznych i chorobotwórczych bytujących w ludzkim organizmie.

Co żyje na naszej skórze?

Mikroorganizmy zasiedlają zatem również naszą skórę. To największy narząd ciała człowieka, który odgrywa ważną rolę w układzie odpornościowym. Stanowi pierwszą linię obrony przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak zmiany temperatury, jak i przed atakiem drobnoustrojów patogennych.

Powierzchnia skóry, która ma ok 1,8 m² (w zależności od wielkości człowieka), kolonizowana jest przez różne drobnoustroje: bakterie, archea, wirusy, w tym bakteriofagi oraz grzyby. Jeśli chodzi o wirusy, analiza sekwencji wirusowego DNA na powierzchni skóry wskazała trzy dominujące rodziny: *Papillomaviridae* (β-, γ-HPV), *Polyomaviridae* i *Circoviridae*.

W kwestii grzybów, na zdrowej skórze zidentyfikowano metodami molekularnymi gatunki: *Malassezia spp.*, *M. restricta*, *M. globosa*, *M. sympodialis*, *M. pachydermatis* oraz *M. furfur*, przy czym gatunki *M. restricta* i *M. furfur* występują licznie.

Przyjmuje się także, że *Candida spp.*, mimo że jest składnikiem mykrobiomu (mikrobiomu grzybowego) skóry człowieka, to bardzo rzadko kolonizuje naszą skórę, chyba że jest przyczyną zakażeń, zwłaszcza w warunkach obniżenia odporności czy cukrzycy.

Na powierzchni skóry bytuje także mnóstwo bakterii. Warto jednak zauważyć, że w różnych obszarach, które tworzą inne środowiska, znajdziemy nieco inne „żyjątka”, co jest zależne od ich preferencji życiowych.

Na przykład twarz i plecy charakteryzują się dużą gęstością gruczołów łojowych, a to jest idealne środowisko dla lipofilnych bakterii np. *Propionibacterium spp.* i grzybów *Malassezia spp.* Natomiast wyższa temperatura i wyższa wilgotność pach sprzyja rozwojowi pałeczek Gram-ujemnych czy *Staphylococcus aureus*.

Dokończenie w kolejnym 340. nr. Zdrowka

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

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 roszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

Kim jesteś, piękna Pani?

W Wielki Czwartek rano 25 marca 1858 r. Bernadeta Soubirous poczuła nieodparte pragnienie pójścia do grotty. Już o godz. 5 rano udała się do Massabielle wraz z ciotką. W czasie objawienia zadała pytanie: *Kim jesteś, piękna Pani?* W odpowiedzi Maryja złożyła dłonie na wysokości piersi, wzniosła oczy ku niebu i powiedziała: *Jestem Niepokalane Poczęcie*. Bernadeta nie rozumiała tych słów, dlatego powtarzając je, pobiegła do proboszcza, by dać mu tak długo oczekiwaną odpowiedź. Ks. Peyramale był zaszokowany. Piękna Pani, którą widziała Bernadeta, to nikt inny tylko Maryja, tylko Ona mogła powiedzieć o sobie *Jestem Niepokalane Poczęcie*. Od tej chwili kapłan, który był sceptyczny wobec małej wizjonerki, nie miał żadnej wątpliwości, że Matka Boża wybrała ją jako świadka Bożej miłości.

Od roku 1992, z woli św. Jana Pawła II we wspomnienie liturgiczne Matki Bożej z Lourdes, obchodzony jest Światowy Dzień Chorego. Gorącym pragnieniem papieża, doświadczonego krzyżem choroby i cierpienia, było ustanowienie w Kościele takiego święta. Objawienia

Matki Bożej św. Bernadecie wpisują się bardzo mocno w wydarzenia duchowe XIX wieku. Jednym z nich było ogłoszenie 8 grudnia 1854 r. przez papieża Piusa IX dogmatu, w którym zawarł takie słowa: *Ogłaszamy, orzekamy i określamy, że nauka, która utrzymuje, iż Najświętsza Maryja Panna od pierwszej chwili swego poczęcia – mocą szczególnej łaski i przywileju wszechmocnego Boga, mocą przewidzianych zasług Jezusa Chrystusa, Zbawiciela rodzaju ludzkiego – została zachowana nietknięta od wszelkiej zmały grzechu pierworodnego, jest prawdą przez Boga objawioną i dlatego wszyscy wierni powinni w nią wytrwale i bez wahania wierzyć.*

Dogmat o Niepokalanym Poczęciu wywołał ogromną radość w katolickim świecie. Zmysł wiary Ludu Bożego od wieków w ten sposób nazywał Matkę Bożą, a teraz Ojciec św. uroczyście to ogłosił. Odezwały się też niestety liczne głosy sprzeciwu, zwłaszcza ze strony kościołów protestanckich. Argumentowały one, że ta prawda wprost nie wynika z Pisma św. i jest tylko papieskim wymysłem. Domyślamy się, że rozpo-



częła się mocna polemika między teologami z obu stron. Każdy przedstawiał swoje argumenty. W tym ferworze przeczucia się na argumenty z pomocą przychodziła sama Matka Boża. W niespełna 4 lata po ogłoszeniu dogmatu objawia się nikomu nie znanej Bernadecie i na postawione pytanie odpowiada: „Jestem Niepokalane Poczęcie”. Św. Maksymilian Kolbe zwraca uwagę, że Maryja mówi te słowa w 1. osobie liczby pojedynczej, jak gdyby chciała powiedzieć, że to Jej własne imię, Jej istota – bycie bez grzechu pierworodnego.

Szczególne miejsce w Lourdes mają chorzy i niepełnosprawni. Pierwsza pielgrzymka chorych przybyła już w 1873 r. Jeszcze w trakcie objawień w 1858 r. odnotowano pierwsze uzdrowienia, co niechybnie rozślawiło to miejsce i przyczyniło się do tak licznych pielgrzymek chorych. Do tej pory ludzie zgłaszają liczne doznane tutaj łaski. W Lourdes od 1862 r. działa specjalne Biuro Medyczne, zajmujące się rozpatrywaniem takich przypadków. Spośród niemal 7 tys. zgłoszonych uzdrowień, 66 uznano oficjalnie za cudowne. Można zaryzykować stwierdzenie, że pielgrzymki chorych są tak charakterystyczne dla Lourdes, że bez nich byłoby to zupełnie inne miejsce. Jak ważni dla Lourdes są chorzy, a dla chorych Lourdes, świadczy chociażby pielgrzymka tutaj papieża Jana Pawła II w sierpniu 2004 r. Ojciec Święty, głowa Kościoła katolickiego, a równocześnie człowiek dotknięty mocno chorobą, wybrał właśnie Lourdes i przybył tu przede wszystkim jako pielgrzym, pielgrzym chory i cierpiący. Na znak tego zamieszkał w domu dla chorych, by być jak najbliżej tych potrzebujących i stać się jednym z nich.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Łaszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

09.03.24 r. – Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia w WSD w Radomiu.

22.03.24 r. – Droga krzyżowa Służby Zdrowia w katedrze radomskiej. Początek godz. 17.15.

APTEKA CAŁODOBOWA CZYNNA 24 GODZINY W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013



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

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

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

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

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

AD/0214

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328