

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pracowity maj

Maj to dla wielu z nas najukochańszy i najpiękniejszy miesiąc w roku. O majówce, która uraczyła nas słoneczną pogodą, już zapomnieliśmy i czas wypoczynku jest już historią. Otaczające nas fauna i flora w najintensywniejszym etapie rozwoju. Wszystko wokół rośnie i rozkwita w szaleńczym tempie. Wiele pracy mają do wykonania zarówno rośliny, zwierzęta, jak i ludzie.

Już niebawem, bo na początku czerwca będziemy wybierać naszych przedstawicieli do Parlamentu Europejskiego. To ważne wybory, których zaniechać nie wypada i nie wolno, bo to od nich zależy w jakiej Europie żyć będziemy. Maj to także ważny czas dla nas katolików. Wszak to miesiąc maryjny, w którym do pierwszej komu-

nii świętej będą przystępować trzecioklasiści. Kasztany, w tym roku nieco wcześniej bo już w kwietniu, swoim kwitnieniem przypomniaty o ważnych dla naszej młodzieży egzaminach maturalnych, które będą trwały do 25 maja.

Myślami i w swoich planach jesteśmy już na wakacyjnym szlaku, bo jeśli coś planować, to maj jest ostatnim terminem rezerwowania miejsca na letni urlop. Naturalnie w czasie wakacji można wsiąść do przysłowiowego „pociągu byle jakiego” i także dobrze odpocząć, ale to sposób, który wybiera coraz mniej osób. Drodzy czytelnicy Zdrówka, zapraszając do lektury 342. numeru, życzę, aby wszystkie wybory, których dokonujecie były trafne i przyniosły Wam wiele powodów do radości i zadowolenia.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Historia Unii Europejskiej w skrócie

Czytaj na stronie 3.

Wzrost zachorowań na dawne choroby zakaźne

Czytaj na stronie 4.

Nowoczesne rozwiązania technologiczne w leczeniu i diagnostyce Pacjentów RCO

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – babka lancetowata

Czytaj na stronie 8.

Mindfulness

Czytaj na stronie 14.

Dom Opieki „z Miłości” w Pionkach

Czytaj na stronie 16.

Flaga Unii Europejskiej

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. **48 3626058**

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15

tel. **48 384 7876**

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 7
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia – str. 3, 17
Hematologia – str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 13, 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 6, 10, 20, 24
Ortopedia – str. 7, 15,
Pediatria – str. 15
Psychiatria – str. 16,
Psychologia – str. 11

Rehabilitacja – str. 3, 8, 21

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5,
6, 8, 17
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10,
16, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 13, 15, 21

DIAGNOSTYKA

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

RADIOLOGIA - str. 7, 11

ZDROWIE I URODA

– str. 11, 15

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



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIEK 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

Historia Unii Europejskiej w skrócie

Pomysł założenia europejskiej wspólnoty pojawił się po II wojnie światowej.

W 1952 roku sześć krajów utworzyło Europejską Wspólnotę Węgla i Stali. Chodziło o to, by kraje te wspólnie odpowiadały za produkcję węgla i stali, które były kluczowymi surowcami w przemyśle zbrojeniowym. Chciano w ten sposób nie dopuścić, aby którykolwiek kraj ponownie rozpoczął zbrojenia. Stanowiło to pierwszy krok do utworzenia Unii Europejskiej.

W 1958 roku współpraca została roz-

szerzona na takie dziedziny jak polityka rolna i handlowa. W 1967 roku współpracę tę zaczęto określać mianem Wspólnot Europejskich.

Z biegiem czasu współpraca między krajami członkowskimi rozszerzała się na coraz więcej obszarów. W 1993 roku Wspólnoty Europejskie przekształciły się w Unię Europejską. Powstał wtedy wspólny rynek wewnętrzny dla towarów, usług, pracowników i kapitału w ramach UE.

W 1999 roku UE ustanowiła Unię Gospodarczą i Walutową (UGiW) ze wspólną walutą – euro. Najpierw wprowadzono euro jako walutę elektroniczną, a w 2002 roku wprowadzono banknoty i monety euro. Dzisiaj 20 krajów UE używa euro jako swojej waluty. Szwecja nie uczestniczy w strefie euro.

Z biegiem lat do Unii Europejskiej przystępowało coraz więcej krajów.

Od połowy lat 90. do 2013 roku UE rozrosła się z 12 do 28 państw członkowskich.

Obecnie w skład Unii Europejskiej wchodzi 27 krajów, w których mieszka łącznie około 448 milionów mieszkańców.

Źródło: <https://www.riksdagen.se/pl>

GABINET REHABILITACJI

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| • prądy | • masaż klasyczny |
| • ultradźwięki | • masaż limfatyczny |
| • laser | • masaż relaksacyjny |
| • krioterapia | • kinesiologia taping |
| • lampy Sollux i Bioptron | • ćwiczenia różne |
| • wirówka kończyn górnych i dolnych | • 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**

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
kierownik oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.00 - 19.00 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.00
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą Dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiologia 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

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
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/0307

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

Wzrost zachorowań na dawne choroby zakaźne

„Zapomniane” choroby nie dają o sobie zapomnieć. Byłoby inaczej, gdyby społeczeństwo korzystało z dostępnych metod profilaktyki – ale tak się nie dzieje. Lekarze załamują ręce, bo wzrost liczby zachorowań jest równoznaczny ze wzrostem liczby ciężkich przypadków. Chorzy w szpitalach wymagają nawet pobytów na oddziałach intensywnej opieki.

Odra nie daje o sobie zapomnieć

O tym, że „zapomniane” choroby nie dają o sobie zapomnieć, wiemy nie od dzisiaj. Wiemy też, że mimo to wciąż wiele osób je lekceważy. Sukcesywnie spada liczba osób, które szczepią swoje dzieci. Problem dotyczy nie tylko Polski – poza jej granicami również odnotowuje się rekordy zakażeń. Lokalnie mówi

się nawet o epidemiach.

Tak dzieje się m.in. w przypadku odry. Lekarze alarmują: zakażeń jest coraz więcej. Co za tym idzie – u coraz większej liczby osób przebieg odry jest na tyle ciężki, że chorzy wymagają hospitalizacji.

Cyryla Frankowska-Staszewska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu, w rozmowie z TVN przyznała: „Przez trzy lata nie rejestrowaliśmy żadnego przypadku”.

Ale te trzy lata to już przeszłość, bo aktualnie przypadków odry przybywa. Dr Kamila Ludwikowska z Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu potwierdza tę informację, dodając: „Jedna z naszych pacjentek walczy o życie w oddziale intensywnej terapii dziecięcej. Wymagała intubacji i wentylacji mechanicznej”.

Znaczący wzrost liczby przypadków zachorowań na odrę

W całej Polsce od początku roku



2024 zachorowało już ok. 100 osób, z których znakomita większość to dzieci. 100 osób w skali kraju, przez niespełna 4 miesiące, to mało? W poprzednich latach przypadków było średnio 3 razy mniej – i to rocznie.

Skąd aż tak znaczący wzrost? Dr hab. Ewelina Gowin z Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego Wielkopolskiego Centrum Pediatrii, cytowana przez TVN, nie ma złudzeń: „Odra wróciła, ponieważ spadł odsetek wyszczepienia wśród populacji”.

– Odporność populacyjna nie jest osiągalna. Niestety należy się spodziewać wzrostu zachorowań w najbliższych latach – dodaje z kolei wiceminister zdrowia Wojciech Konieczny.

Spadek liczby szczepień, wzrost liczby zachorowań

Uważa się, że granica odporności populacyjnej to 95 proc. W Polsce zaszczepionych jest mniej. Przez ostatnie dwie dekady liczba nieszczepionych dzieci

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**

kardiolog

tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

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

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999

www.jesiennarezydencjaseniora.com



I/0686

wzrosła 18-krotnie. Jeszcze dekadę temu na tysiąc dzieci niezaszczepione było tylko jedno. Dziś – już 12.

Paweł Grzesiowski, ekspert Naczelnej Rady Lekarskiej do spraw Zagrożeń Epidemicznych, komentuje: „Takich dzieci w Polsce dzisiaj, które są nieuodpornione, łącznie – w grupie od urodzenia do 18. roku

życia – może być nawet około miliona”.

Odra uważana jest za najbardziej zakaźną chorobę. Przez lata była utrzymywana w ryzach, ale to się zmieniło, wraz ze spadkiem liczby szczepień. Ruch antyszczepionkowy przypisywał szczepionce na odrę m.in. rzekome powodowanie autyzmu.

Teza ta jest niezgodna z prawdą i naukowo udowodniono brak związków autyzmu i szczepień, ale te teorie wciąż mają swoich zwolenników, którzy z kolei odporność mają za nic.

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.

IK/0052

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

ZDROWIE

KARDIOLOGIA

KARDIOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Nowoczesne rozwiązania technologiczne w leczeniu i diagnostyce Pacjentów RCO

Radomskie Centrum Onkologii konsekwentnie stawia na nowoczesne rozwiązania technologiczne w leczeniu i diagnostyce Pacjentów. Nie inaczej jest i tym razem, bowiem Radomskie Centrum Onkologii jako **pierwsze w Polsce** zakupiło **mammograf** wykorzystujący **sztuczną Inteligencję**, która ma wspomóc pracę lekarza.

Dotyczy to zarówno różnego rodzaju sprzętu czy wykorzystywanych narzędzi, jak również rozwiązań wykorzystujących **Sztuczną Inteligencję**, wspierając Specjalistów radomskiego szpitala, zapewniającego m.in. kompleksową opiekę nad Pacjentami zmagającymi się z nowotworami piersi.

W kwietniu 2024 roku w **Pracowni Mammograficznej Radomskiego Cen-**



trum Onkologii został zainstalowany najnowocześniejszy aparat mammograficzny. Co ważne, nowe urządzenie wyposażone jest w nowoczesne techniki obrazowania piersi, w tym m.in.:

1. Mammografię spektralną z podaniem kontrastu – dzięki kombinacji obrazu nisko i wysokoenergetycznego możliwe jest wyraźne wyodrębnienie rozmieszczenia środka kontrastowego i określenie unacy-

nienia zmiany chorobowej (np. nowotworowej).

2. Obrazowanie 3D (tomosynteza) – to badania w technice trójwymiarowej mammografii 3D umożliwiające jeszcze lepszą wykrywalność nowotworów piersi i lokalizację przestrzenną zmian nowotworowych.

3. Biopsję stereotaktyczną piersi pod kontrolą obrazowania 3D oraz z użyciem kontrastu – aparat umożliwia wykonanie biopsji stereotaktycznej także w pozycji leżącej i precyzyjne określenie lokalizacji guza. Połączenie opcji biopsji z mammografią spektralną daje możliwość precyzyjnego trafienia w zmianę, z której pobierana jest próbka do badania histopatologicznego.

4. Sztuczną inteligencję wspomagającą lekarza opisującego badanie – oparta na głębokim uczeniu sztuczna inteligencja, która szybko i dokładnie analizuje każdą płaszczyznę tomosyntezy, wykrywając z wyjątkową dokładnością zarówno złośliwe zagęszczenie tkanek miękkich, jak i zwapnienia.

– *Pojawienie się nowego aparatu mammograficznego jest dla Radomskiego Centrum Onkologii o tyle istotne, że szpital umożliwia Pacjentom przeprowadzanie szeregu różnorodnych badań – w tym również bardzo aktywnie działa w zakresie profilaktyki nowotworowej, przeprowadzając każdego roku tysiące przesiewowych badań mammograficznych wśród mieszkańców Radomia i okolic – mówi dr n. med. Maciej Chwaliński, Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii. – Nowoczesne rozwiązania poszerzą zakres działalności Placówki, zwiększając komfort Pacjentów. Przyspieszą również proces badań, zwiększając jednocześnie ich jakość – dodaje dr Chwaliński.*

– *To kolejny, konkretny krok potwierdzający Kompleksową Opiekę nad Pacjen-*

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym 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)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

P/0182



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

tami z nowotworami piersi w Radomskim Centrum Onkologii, która została już dostrzeżona i doceniona na forum międzynarodowym – mówi Dorota Ząbek, Dyrektor Zarządzający Radomskiego Centrum Onkologii.

– Radomskie Centrum Onkologii jako jeden z niewielu w Polsce szpitali może poszczycić się posiadaniem od kilkunastu miesięcy międzynarodowym certyfikatem Breast Cancer Unit przyznawanym przez Międzynarodowe Towarzystwo Senologiczne (SIS). Oznacza to, że Placówka i Zespół Radomskiego Centrum Onkologii na najwyższym poziomie kompleksowo zajmują się Pacjentami z rakiem piersi – od momentu diagnozy, przez cały proces wielospecjalistycznego leczenia, aż do zakończenia terapii – mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Tadeusz Pińkowski, Kierownik Klinicznego Oddziału Chemioterapii oraz Kierownik Breast Cancer Unit Radomskiego Centrum Onkologii.

– Aktualnie w Radomskim Centrum Onkologii trwają prace adaptacyjne zarówno samej Pracowni, jak i Personelu, który szkoli się i przygotowuje do pracy i optymalnego wykorzystywania nowych możliwości – informuje Łukasz Pruszyński, Kierownik Zespołu Techników Medycznych Elektroradiologii Radomskiego Centrum Onkologii. – Pierwsi Pacjenci będą mogli skorzystać z najnowocześniejszego aparatu mammograficznego już w maju 2024 roku – dodaje Pruszyński.



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

Aby zapisać się na bezpłatną **mamografię** w ramach programu przesiewowego wykrywania nowotworów piersi, należy zadzwonić pod numer telefonu: **48 377 90 20** lub też zgłosić się osobiście do Radomskiego Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6A.

Hubert Kazubiński **ortopeda i traumatolog** **narządu ruchu**

Przyjmuje:



Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

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

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

tel.
694 88 00 44

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA NACZYNIOWA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

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

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

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

R0286

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEM W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P70536

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

P70224

Bogactwo natury – babka lancetowata

Babka lancetowata to roślina stosowana od wieków w medycynie naturalnej. Na przestrzeni dziejów za pomocą babki lancetowatej próbowano leczyć choroby niemal wszystkich narządów. Współczesne badania naukowe potwierdzają zawartość wielu związków o działaniu prozdrowotnym w wyciągu z babki lancetowatej. Można ją stosować pod wieloma postaciami, m.in. syropu, naparu lub nalewki.

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
 - Fizykoterapia
 - Terapia manualna
 - PNF
 - Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
 - Aquavibron
 - Diatermia krótkofalowa DKF
 - Fala uderzeniowa
 - Kąpiele wirowe
 - Kinesio Taping
 - Inhalacje wziewne, jonoforeza
 - Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
- NFZ** i odpłatnie
- R0397

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

W jakich schorzeniach warto sięgać po babkę lancetowatą? Jak przygotować i używać preparaty z babki lancetowatej? Czy i kiedy babka lancetowata może być szkodliwa?

Babka lancetowata to przykład byliny o stosunkowo niewielkich wymaganiach uprawnych. Dzięki łatwemu przystosowaniu do różnych warunków atmosferycznych, babka lancetowata występuje niemal na całym świecie. W Polsce babkę lancetowatą spotyka się przede wszystkim rosnącą dziko: na polach, łąkach i w ogrodach. Uprawę babki lancetowatej prowadzi się dla celów ozdobnych, na potrzeby przemysłu farmaceutycznego, a także do badań naukowych.

Jak wygląda babka lancetowata?

Babka lancetowata zakwita w maju. Posiada brunatny, kłosowaty kwiatostan pokryty drobnymi, białymi płatkami.

Najcenniejszym składnikiem babki lancetowatej nie są jednak jej kwiaty ani nasiona. Skarbnicą aktywnych związków chemicznych są podłużne, lancetowate, równolegle unerwione liście babki lancetowatej. Aby można było je wykorzystać, należy zebrać je w okresie kwitnienia, a następnie wysuszyć. Choć powszechnie babkę lancetowatą uważa się za chwast, warto zapoznać się ze szczególnymi właściwościami tej rośliny.

Historia stosowania babki lancetowatej

Babka lancetowata była od wieków wykorzystywana w leczeniu rozmaitych chorób. Początkowo wykorzystywano ją głównie do opatrywania skaleczeń i ran. Obserwując korzystny wpływ babki lancetowatej na proces gojenia, zaczęto stosować ją w wielu innych schorzeniach.

Najszerze zastosowania babki lancetowatej spotyka się w opisach tradycyjnej medycyny perskiej. Według źródeł historycznych babkę lancetowatą stosowano

w formie: czopków, maści, syropów, globulek dopochwowych, nalewek oraz kropli spożywkowych i donosowych.

Babka lancetowata była postrzegana jako uniwersalne panaceum. Uważano, że leczy zarówno biegunki, jak i zaparcia. Stosowano ją w infekcjach dróg oddechowych, układu moczowego i układu pokarmowego. Za pomocą babki lancetowatej próbowano leczyć chorobę wrzodową, kamicę nerkową, padaczkę, choroby skóry, złamania kości, a nawet nowotwory.

Postęp medycyny umożliwił przeprowadzenie wielu badań naukowych z wykorzystaniem babki lancetowatej. Dzięki farmakognozji (nauka o wykorzystaniu leczniczym roślin) zidentyfikowano wiele substancji chemicznych zawartych w liściach babki lancetowatej.

Choć część historycznych zastosowań babki lancetowatej należy już do przeszłości, wiedza o tej roślinie wciąż pozostaje niepełna. Mimo upływu lat babka lancetowata nadal znajduje zastosowanie w niektórych dziedzinach medycyny.

Składniki aktywne babki lancetowatej

Badania substancji obecnych w liściach babki lancetowatej stanowią dowód jej

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

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

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

O/0525

wielokierunkowego działania. Składniki aktywne, które zidentyfikowano w babce lancetowatej, to między innymi:

- pektyny i polisacharydy – związki o działaniu śluzotwórczym; w kontakcie z wodą wytwarzają śluz, który wpływa na tkanki łagodząco i przeciwzapalnie; wspomagają gojenie, ułatwiają odkrztuszanie wydzieliny zalegającej w drogach oddechowych;

- flawonoidy (bajkaleina, luteoilina, skutelareina) – należą do antyoksydantów, czyli zmiataaczy wolnych rodników; redukują stan zapalny, działają przeciwstarzeniowo, naprawiają uszkodzenia komórek;

- irydoidy (aukubozyd) – substancje o działaniu przeciwbakteryjnym; obróbka termiczna wpływa na ich unieczynnienie, dlatego są obecne wyłącznie w surowych liściach babki lancetowatej; działanie bakteriostatyczne umożliwia m.in. szybsze gojenie ran;

- garbniki – obkurczają naczynia krwionośne, działają ściągająco, zmniejszają obrzęk tkanek objętych stanem zapalnym;

- witaminy i składniki mineralne – babka lancetowata jest świetnym źródłem krzemu i cynku, a także beta-karotenu, witamin C i K;

- nienasycone kwasy tłuszczowe – zawarte przede wszystkim w nasionach babki; wykazują działanie przeciwutleniające, spowalniają procesy starzenia.

Zastosowanie babki lancetowatej

Główne obszary zastosowań babki lancetowatej w medycynie to infekcje dróg oddechowych oraz gojenie ran. Choć badania przedkliniczne wykazują możliwe działanie tej rośliny również w innych schorzeniach, ich skuteczność w badaniach na ludziach nie zawsze została potwierdzona. Mimo to babka lancetowata jest często stosowana jako tradycyjny środek wspomagający terapię. [...]

Gojenie ran

Babka lancetowata była stosowana od wieków jako naturalny opatrunek, ułatwiający gojenie ran. Jej składniki przyspieszają regenerację naskórka oraz działają

GABINET OKULISTYCZNY

**PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w cieple 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
- Nadczyrności 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

bakteriostatycznie w obrębie rany. Babkę lancetowatą z powodzeniem można stosować w razie ukąszeń owadów – zmniejszy dolegliwości bólowe, zredukuje obrzęk i stan zapalny w okolicy ukąszenia. Opatrunki z wykorzystaniem babki lancetowatej wykorzystuje się także w leczeniu oparzeń oraz odleżyn. Aby ułatwić gojenie ran, warto zaopatrzyć się w preparat zawierający jak największe stężenie wyciągu z babki lancetowatej.

Infekcje dróg oddechowych

Napar z babki lancetowatej pomaga w łagodzeniu objawów infekcji dróg oddechowych. Substancje śluzotwórcze zawarte w liściach babki pokrywają błonę śluzową powłoką, która ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny. Wyciąg z babki lancetowatej działa rozkurczająco na oskrzela, zmniejsza ich obrzęk i łagodzi stan zapalny. Syrop z babki lancetowatej z miodem redukuje suchy kaszel i pomaga pozbyć się chrypkę.

Działanie immunostymulujące

Niektóre składniki babki lancetowatej wywierają aktywny wpływ na nasz układ odpornościowy. W badaniach naukowych wykazano pobudzenie namnażania limfocytów (grupa białych krwinek pełniących funkcje odpornościowe) pod wpływem wyciągu z babki lancetowatej.

Ciąg dalszy na str. 10.

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

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

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

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

**zapisy na telefon:
606 689 450**

O/0303

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

Wejście
z bokutel: **506 984 208**ul.
Kozienicka
68
Gołębiów**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

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

J/0374

Bogactwo natury – babka lancetowata

Ciąg dalszy ze str. 9.

Niektóre badania wykazały również jego działanie przeciwpasożytnicze i przeciwbakteryjne. Pod wpływem babki lancetowatej zwiększa się wydzielanie interferonów, czyli naturalnych substancji o działaniu przeciwwirusowym.

Łagodzenie dolegliwości żołądkowych

Babka lancetowata zawiera wiele substancji potencjalnie wspomagających

działanie przewodu pokarmowego. Pektyny wywierają efekt porównywalny do błonnika pokarmowego – poprawiają perystaltykę jelit, dzięki czemu mogą zapobiegać zaparciom. W badaniach na zwierzętach wykazano zmniejszone wydzielanie kwasu żołądkowego pod wpływem wyciągu z babki lancetowatej, co może przyczyniać się do łagodzenia objawów choroby wrzodowej. Działanie przeciwpalne nasion babki lancetowatej może być korzystne w leczeniu chorób zapalnych jelit.

Choroby dermatologiczne

Babka lancetowata znalazła zastosowanie w wielu produktach kosmetycznych. Jej działanie antyseptyczne i łagodzące wyraźnie poprawia stan skóry oraz wspomaga regenerację naskórka. Jest również skuteczna w leczeniu pokrzywki, łagodzi świąd i obrzęk skóry. Z powodzeniem stosuje się ją w leczeniu wysypek i infekcji skórnych. Przed zastosowaniem warto jednak upewnić się, że nie jesteśmy na nią uczuleni.

Produkty z babki lancetowatej

Produkty zawierające babkę lancetowatą mogą być stosowane zarówno miejscowo, jak i doustnie. Niektóre specyfiki na bazie babki lancetowatej są dostępne w aptekach. Wiele z nich można z powodzeniem przygotować samodzielnie w warunkach domowych. [...]

Syrop z babki lancetowatej

Syrop z babki lancetowatej to tradycyjny produkt na kaszel i podrażnione gardło. Możemy kupić go w aptece, ale również przygotować samemu. Kilka garści liści babki należy umyć, zblendować, a następnie zalać wodą w proporcji 1:1. Następnie dodajemy 500 g cukru lub po 250 g cukru i miodu. Całość zagotowujemy, a następnie podgrze-

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

**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

J/0294

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

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

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

wamy na wolnym ogniu do momentu zgęstnienia syropu. Gotowy syrop przechowujemy w lodówce, spożywamy po 1 łyżeczce 3 razy dziennie.

Nalewka z babki lancetowatej

Najprostszą nalewkę z liści babki przygotowujemy, zalewając świeże liście babki wódką i odstawiając na 2 tygodnie w ciemne, chłodne miejsce. Nalewkę możemy wykorzystywać zewnętrznie w formie okładów na skórę. Jeśli chcemy stosować nalewkę doustnie, warto dodać do niej nieco miodu.

Maść z babki lancetowatej

Ziołowa maść z ekstraktem babki lancetowatej działa kojąco na problematyczną skórę. Warto stosować ją w razie ukąszeń owadów, oparzeń i stanów zapalnych. Jeśli nie mamy pod ręką gotowej maści, możemy stosować okłady ze świeżych, rozartych liści babki.

Napar z babki lancetowatej

Napar możemy przygotować zarówno ze świeżych, jak i suszonych liści babki. Liście należy zalać wodą, zagotować, a następnie odstawić do naciągnięcia na ok. 15 minut. Napar zadziała korzystnie w razie dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Przetudzony napar możemy również wykorzystać jako płukankę do włosów, poprawiającą stan skóry głowy. Natomiast płukanie gardła takim naparem zmniejszy jego podrażnienie i złagodzi chrypkę.

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

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720

Kosmetyki z babki lancetowatej

Dzięki zawartości wielu cennych składników, babka lancetowata często pojawia się w składzie kosmetyków naturalnych. Kremy i maseczki do cery problematycznej, balsamy do ciała, kremy do rąk i stóp, a także płukanki i szampony do włosów to tylko niektóre z jej zastosowań. Regularnie stosowana babka lancetowata ujędrnia, wygładza i regeneruje naszą skórę.

Surowe liście babki lancetowatej

Świeże liście babki lancetowatej mogą być z powodzeniem wykorzystywane jako dodatek do letnich potraw. Jeżeli lubimy kulinarne eksperymenty, z pewnością znajdziemy zastosowania dla zdrowych list-

www.terapia-sensoryczna.com

**INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA**

Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299

ków w naszej kuchni. Możemy dodać je do sałatki, zmiksować w zielonym smoothie, a nawet usmażyć w cieście naleśnikowym.

Jak bezpiecznie stosować babkę lancetowatą?

Babka lancetowata jest rośliną stosunkowo bezpieczną w użyciu.

Dokończenie na str. 13.

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

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

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**

Bogactwo natury – babka lancetowata

Dokończenie ze str. 11.

Badania naukowe nie wykazały wysokiego stężenia substancji toksycznych w liściach i nasionach babki lancetowatej. Za bezpieczną dzienną dawkę uważa się 3-5 g sproszkowanej rośliny.

Skutki uboczne stosowania babki lancetowatej różnią się w zależności od drogi podania. Przy stosowaniu zewnętrznym istnieje ryzyko wystąpienia reakcji uczuleniowej na skórę. Podanie doustne u osób nadwrażliwych na składniki babki może wiązać się z wystąpieniem nudności, wymiotów i wzdęć. W przypadku przekroczenia dziennej bezpiecznej dawki babka lancetowata może mieć działanie przeczyszczające.

Stosowanie babki lancetowatej najlepiej rozpocząć od niewielkich dawek, obserwując reakcje swojego organizmu. Badania bezpieczeństwa babki lancetowatej nie zostały przeprowadzone w odniesieniu do kobiet w ciąży i dzieci poniżej 12. roku życia. Ze względu na brak danych dotyczących wpływu na dzieci, kobiety ciężarne, a także płody, nie zaleca się stosowania preparatów z babką lancetowatą w wymienionych grupach. Substancje zawarte w babce lancetowatej mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami. Babka lancetowata osłabia działanie niektórych leków neurologicznych i psychiatrycznych (lit, karbamazepina).



Warto również podkreślić, że mimo wielu cennych właściwości babki lancetowatej jej korzystny wpływ na leczenie wielu chorób nie został dotychczas potwierdzony naukowo. Do tej pory, nie wykazano efektów babki lancetowatej w leczeniu schorzeń sercowo-naczyniowych i nowotworowych.

W przypadku współistnienia chorób przewlekłych lub zażywania na stałe leków o bezpieczeństwo równoczesnego stosowania babki lancetowatej warto zapytać lekarza prowadzącego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

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

REFUNDACJA z NFZ

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

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

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

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
N20Z

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Mindfulness – na czym polega trening uważności?

Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko. Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania. Sprawdź, na czym polega mindfulness.

Mindfulness jest tłumaczone jako „uważność” (od angielskiego przymiotnika mindful – uważający) lub, rzadziej, jako „uważna obecność”. Według najbardziej znanej definicji, którą stworzył Jon Kabat-Zinn (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness „to stan świadomości będący wynikiem intencjonal-

nego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”.

Trening uważności nawiązuje do różnych technik medytacyjnych, jednak najbliższym mu do buddyzmu.

Inaczej mówiąc, mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili – tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł „na bok”, by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Cele treningu uważności

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepo-myślne wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o teraźniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie – do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem

Rodzaje treningów uważności

MBSR (Redukcja Stresu Oparta na Uważności – Mindfulness-Based Stress Reduction) to pierwszy, podstawowy i najbardziej znany trening uważności. Został on stworzony pod koniec lat 70. ubiegłego wieku przez Jonę Kabat-Zinna z Uniwersytetu Medycznego Massachusetts w Worcester, USA. Program MBSR można znaleźć w niektórych szpitalach i innych placówkach



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

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

medycznych, a także na uniwersytetach, w ośrodkach medytacji, ośrodkach szkoleń, doradztwa oraz rozwoju osobistego.

MBCT jest formą terapii, natomiast MBSR nie może zostać zaliczony do obszaru terapii.

Drugim rodzajem treningu uważności jest MBCT, czyli Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), która jest rozszerzeniem klasycznego MBSR i została opracowana jako metoda zapobiegania nawrotom depresji. Z tego rodzaju terapii powinny skorzystać przede wszystkim osoby, które miały już kilka epizodów depresji, a obecnie są w stanie remisji. MBCT może być także skuteczna w leczeniu zaburzeń nastroju, w tym chronicznej depresji i zaburzeń lękowych, a także

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, Zęgara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14

☎ 505 646 812

uzależnień, zaburzeń odżywiania (np. objadanie się) czy bezsenności. Jest także polecana osobom ciągle zmęczonym, apatycznym, rozdrażnionym, cierpiącym z powodu przewlekłego bólu.

Każdą terapię poprzedza indywidualne spotkanie z trenerem, które jest warunkiem zakwalifikowania na trening. Oba kursy trwają 8 tygodni, a spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają około 2-3 godzin. Uczestnik otrzymuje także specjalne płyty CD, na których znajdują się instrukcje, jak trenować uważność w domu. Po zakończeniu kursu odbywa się kolejne indywidualne spotkanie, mające na celu podsumowanie osiągnięć. Całkowity koszt terapii to około 1000 zł.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

lek **Dzmitry Voran**

Specjalista Ortopedii
i Traumatologii Narządu Ruchu



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 Ostrołce 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 dwuprzeczołowe),
- 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

ARETÉ.
ZADBAMY O TWOJE STOPY

Gabinet

**PODOLOGICZNO
-KOSMETYCZNY**

- PEDICURE LECZNICZY
- usuwanie MODZELI, ODCISKÓW, NAGNIOTKÓW
- usuwanie KURZAJEK I BRODAWEK WIRUSOWYCH
- terapia WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI
- leczenie GRZYBICY PAZNOKCI
- profilaktyka STOPY CUKRZYCOWEJ
- leczenie TRĄDZIKU

DORADZIMY • POMOŻEMY • WYLECZYMY

Radom, ul. M.C. Skłodowskiej 17A

Tel. 790 402 503

**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

**ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA**

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatrzaszkujący się”

KRÓTKIE TERMINY

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

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

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 psychiatry

lekarz specjalista psychiatry

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

Dom Opieki „z Miłości” w Pionkach

Rozmowa z Pensjonariuszką Domu Opieki „z Miłości” w Pionkach – Panią Marią

Pani Mario co skłoniło Panią do przyjazdu do naszego Domu?

Sytuacja zdrowotna – byłam w szpitalu w Koźniewicach, ponieważ w ciągu dwóch tygodni właściwie przestałam chodzić. Syn załatwił mi pobyt tutaj, więc przyjechałam bezpośrednio ze szpitala... Jestem tu już niemal rok. Tu mam zapewnioną opiekę. Zieleni w okolicy Domu to prawdziwy skarb, dzięki niej jest czym oddychać i gdzie chodzić na spacer – dotlenić się.

Jaka jest Pani ulubiona pora roku**w naszym Domu?**

Zdecydowanie wiosna, rozwijają się liście, później kwiaty. W tym roku szczególnie szybko zakwitły drzewa owocowe – śliwki, mirabelki... Całe były w kwiatach – tak pięknie wyglądały. Tutaj koło Domu mamy sporo takich kwitnących drzew.

Co najbardziej lubi Pani u nas jeść?

Przygotowywane domowe obiady są bardzo smaczne. Szczególnie lubię potrawy z kapustą – łazanki z kapustą, duszona kapusta do kotletów z ziemniaczkami. Bar-

dzo lubię też sałatki, na przykład sałatkę jarzynową.

Na co czeka Pani najbardziej po przebudzeniu?

Lubię ciepłą zupę mleczną, na rozgrzewkę z samego rana na śniadanie. Po południu lubię wychodzić na taras za domem – poopalać się w słońcu. Bardzo fajnie jest siedzieć na świeżym powietrzu wśród zieleni.

Które święta spędzone w Domu wspomina Pani najcieplej?

Święta Bożego Narodzenia, poprzedzone wspólną Wigilią – była miła, rodzinna atmosfera, a na stole przeróżne potrawy wigilijne – smakowały wszystkim. Wszyscy uśmiechnięci i zadowoleni. Oczywiście każdy Pensjonariusz otrzymał prezent. Ja dostałam zegarek i noszę go codziennie.

Jak ocenia Pani naszą kadrę opiekuńczą?

Pracownicy są bardzo uprzejmi i gościnni. Wszyscy w Domu starają się, żeby Pensjonariusze byli zadowoleni – służą swoją pracą, dobrą radą i czym tylko mogą. Są dla nas do dyspozycji całą dobę.

Udało się Pani nawiązać nowe znajomości, a może nawet przyjaźnie?

Najbardziej zaprzyjaźniłam się z Panią Anielą, chodzimy razem na spacer – trochę jej pomagam, bo ona jest mniej sprawna niż ja.

Jak podobają się Pani organizowane w naszym Domu występy i przedstawienia?

Występują u nas różne osoby – dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy. Wszystkie występy są bardzo interesujące, pięknie przedstawione... Dzieciaczki bardzo nas rozveselają: małe, uśmiechnięte, wdzięczne buzie naprawdę cieszą. Seniorzy przychodzą i śpiewają bardzo ładne piosenki z naszych młodych lat. Bardzo chętnie oglądamy wszystkie występy.

Co najbardziej lubi Pani robić w trakcie codziennej rehabilitacji?

Lubię prawie wszystkie ćwiczenia, zaczynam od biegni, później następne urządzania, co kilkanaście minut przechodzimy z jednego stanowiska na drugie – tak, żeby wszystkie partie ciała były aktywne. Raz barki, raz nogi, raz ręce, raz stopy... Ćwiczenia usprawniające całe ciało.

Rehabilitantki są wymagające?

Owszem, wymagają od nas i bardzo dobrze, a my staramy się podporządkować



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****Urolog – dr Tomasz Kupski****Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica****Neurolog – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi****Neurolog – dr Tomasz Hernik****Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. Wojciech Chlebny****Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog – dr Krystyna Budzynowska****Nefrolog, Internista – dr Łukasz Skórka****Kardiolog, Internista – dr Piotr Panin****Kardiolog, Internista – dr Konrad Pajęzowski****Kardiolog, Internista – dr Eliza Słodka****Psychiatra – dr Jan Kopacz****Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr Jolanta Ostrowska****Ortopeda – dr Marcin Kuśmierz****Chirurg Naczyniowy – dr Grzegorz Noll****Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna**

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.

Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł, czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSIŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

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

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

Ilek.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**

wymaganiom – jesteśmy jak najbardziej
chętni do ćwiczeń.

**A co z terapią zajęciową? Lubi Pani prak-
tyczne, manualne zajęcia?**

Na Dzień Pizzy robiliśmy wspólnie
pizzę, innego dnia piekliśmy jabłka w cie-
ście... Te zajęcia praktyczne są bardzo inte-
resujące, wymagają trochę sprawności, ale
Pani Sylwia z Weroniką bardzo nam poma-
gają.

**Ma Pani jakieś ulubione miejsce
w naszym Domu?**

Chyba jadalnia, jest ładnie urządzona
– z przyjemnością przychodzę tam na
posiłki. Wszyscy razem spotykamy się tam
przy stole, każdy opowiada swoje historie,
wrażenia i dzieli się swoimi poglądami.

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

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

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

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

www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

Lubię też siedzieć w grupie na świetlicy,
z kawą albo herbatą – to zbliża do siebie
ludzi.

**Jak się Pani podoba w Pani nowym Domu
po roku pobytu?**

Wszystko jest tu zapewnione. Obsługa
miła i sympatyczna. Uważam, że wszyscy

Pacjenci są obsługiwani należycie. Mamy
bardzo dobre warunki do życia. Położenie
tego Domu też jest bardzo fajne, dookoła
mamy zieleń, a nie „zapachy wielkomiej-
skie”. Jest tu cicho i spokojnie, można
do woli spacerować, szczególnie teraz na
wiosnę!



Dom Opieki
„z Miłości”

**Zapraszamy do wyjątkowego Domu
Ciebie i Twoich Bliskich**

W Naszym Domu możesz:

- ★ spędzić wakacje
lub zamieszkać na stałe
- ★ zregenerować i usprawnić
ciało
- ★ powrócić do sprawności
po chorobie czy zabiegu
- ★ rozwijać lub posiąść
umiejętności plastyczne
- ★ uczestniczyć w mniejszych
lub większych wydarzeniach
artystycznych
- ★ delektować się pyszną kuchnią
domową
- ★ poznać nowych przyjaciół
- ★ poczuć się komfortowo
i bezpiecznie
- ★ porozmawiać i otrzymać wsparcie
psychologiczne
- ★ czuć się wolnym, nieskrępowanym
i SZCZĘŚLIWYM.

www.domopiekizmilosci.pl



Leśna 23a, PIONKI

tel. +48 796 777 841

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), PTChPRe (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

Jak pokonać natłok myśli?

Zapętlone myśli w głowie, powracanie do tego co było lub ciągle zadawanie pytania „co by było gdyby”. Choć taki stan zdarza się niemal każdemu, to okazuje się, że niektórzy są bardziej narażeni na roztrząsanie problemów w swojej głowie. Do tego dochodzi trudność w radzeniu sobie z emocjami, które w takich wypadkach są dość intensywne. Czym jest ruminacja i co zrobić by przestała być tak dotkliwa?

Analizujemy?

Kirsty Ross – to profesor nadzwyczajny i starszy psycholog kliniczny Uniwersytetu Massey w Nowej Zelandii. Specjalistka spotkała na drodze zawodowej wielu pacjentów, którym doskwiera ruminacja i którzy nie wiedzą, jak się jej pozbyć. Okazuje się, że mamy wpływ na to, co dzieje się w naszej głowie, a stosując się do wskazówek specjalistki, możemy poczuć ulgę.

Ruminacja, co to takiego i jak pokonać natłok myśli?

Ruminacja wywodzi się z łaciny, a mia-

nowicie ze słowa „ruminato”, co oznacza „przeżuwać”. Zatem pojęcie dotyczy stanu kiedy dana osoba nieustannie wraca do minionych zdarzeń, analizuje ich przebieg i koncentruje się na towarzyszących temu uczuciach. Warto jednak zaznaczyć, że ruminacja nie jest tożsama z intensywnym myśleniem. Ruminacja polega na częstym powtarzaniu danej myśli w głowie bez znajdowania rozwiązań.

Jak wskazuje psycholog kliniczny, niektóre osoby są bardziej skłonne do ruminacji. Do tej grupy należą ludzie, którzy mają za sobą trudne doświadczenia życiowe, osoby wysoko wrażliwe i podatne na niepokój. Ruminacje stają się silniejsze, kiedy w grę wchodzi także stres lub inne silne emocje, wówczas możemy w tym zapętlaniu tkwić znacznie dłużej.

Ruminacje nie pojawiają się wbrew naszej woli, jak to ma miejsce choćby w przypadku myśli intruzywnych. Zatem to od nas zależy, czy wejdziemy w ruminację, czy też nie. Ruminacje mogą mieć wpływ także na nasze samopoczucie fizyczne.

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



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopec

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

**511 511 234
48 386 95 00**

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

specj. 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



„Żyjemy w czasach dramatycznego spadku liczby noworodków – powiedział papież. – Wystarczy pomyśleć, że średnia wieku we Włoszech to 46 lat, a w Albanii 23. To daje do myślenia. Dramat spadku liczby urodzeń. Mój sekretarz powiedział, iż kiedy przechodził przez plac św. Piotra, zobaczył kobietę z wózkiem dziecięcym... Podszedł bliżej, aby przyrzeć się dziecku, lecz okazało się, że w wózku jest piesek! Spadek liczby urodzeń to dramat. Wydaje się, iż człowiek zatracił poczucie sensu rodzenia i opiekowania się innymi, a być może także poczucie sensu życia. Kołyska stanowi tymczasem symbol radości z dziecka, które przychodzi na świat, symbol starań, by mogło się dobrze rozwijać, oczekiwań i nadziei odnośnie do tego, kim może się stać w przyszłości. Kołyska mówi nam o rodzinie, rodzinnym gnieździe dla najmłodszych, bezpiecznym i gościnnym, o wspólnocie opartej na bezinteresownej miłości. Pośrednio kołyska wskazuje również na troskę o życie na każdym jego etapie, zwłaszcza wtedy, gdy upływ lat lub trudy życia czynią osobę bardziej bezbronną i potrzebującą”.

To fragment przemówienia papieża Franciszka do jednego z włoskich katolickich ruchów z połowy kwietnia tego roku.

„Są dwie ekstremalne sytuacje życiowe. Dzieci nienarodzone z niepełnosprawnościami poddaje się aborcji, a starców w fazie finalnej «słodkiej śmierci», zamaskowanej eutanazji, ale to jest przecież eutanazja” – stwierdził Franciszek kilka dni wcześniej, przemawiając do członków Papieskiej Akademii Nauk Społecznych.

W naszej Ojczyźnie – w tych dniach – na nowo rozpętała się walka o ustawy proaborcyjne, o to, by w każdym szpitalu (pod groźbą cofnięcia funduszy) można było domagać się zabicia poczętego dziecka.

„Co roku 24 marca obchodzicie w Polsce Narodowy Dzień Życia” – zwracał się do Polaków papież Franciszek w jednym ze swoich ostatnich przemówień. „Myśląc o waszej Ojczyźnie, chciałbym odnieść do niej moje marzenie, jakie kilka lat temu wyraziłem, pisząc o Europie. Niech Polska będzie ziemią, która chroni życie w każdym jego momencie, od chwili, gdy pojawia się w łonie matki, aż do jego naturalnego kresu. Nie zapominać, że nikt nie jest panem życia, czy to swojego, czy też innych. Z serca wam błogosławię”.

„Co roku 24 marca obchodzicie w Polsce Narodowy Dzień Życia” – zwracał się do Polaków papież Franciszek w jednym ze swoich ostatnich przemówień. „Myśląc o waszej Ojczyźnie, chciałbym odnieść do niej moje marzenie, jakie kilka lat temu wyraziłem, pisząc o Europie. Niech Polska będzie ziemią, która chroni życie w każdym jego momencie, od chwili, gdy pojawia się w łonie matki, aż do jego naturalnego kresu. Nie zapominać, że nikt nie jest panem życia, czy to swojego, czy też innych. Z serca wam błogosławię”.

Wokół wiosna, wszystko rodzi się do życia. Jaki będzie nasz wybór? Czy posłuchamy Franciszka? Czy spełni się Jego – i nie tylko Jego – marzenie?

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

**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)

Jak pokonać natłok myśli?

Dokończenie ze str. 18.

Stąd nieustanne przeżuwanie myśli może ostatecznie dostarczać psychosomatycznych dolegliwości, takich jak: nerwowość, bóle głowy, zaburzenia apetytu, problemy z koncentracją, bezsenność.

Jak pokonać ruminację? Zaczniij od nazwania emocji

Nie da się ukryć, że ciągłe analizowanie tego, co ktoś powiedział, jak się zachował, czy „co by było gdyby...”, za każdym razem wiąże się z emocjami. Są one dość

silne i mogą utrzymywać się od kilku dni do kilku tygodni, albo pojawiać się wraz z sytuacją, która przypomni o określonym zdarzeniu. Dlatego psycholog kliniczny zdradza kilka wskazówek, które mogą pomóc pozbyć się ruminacji i nauczyć, jak się w nie nie angażować na przyszłość.

Po pierwsze uznaj swoje uczucia. Nazwij je i przyjmij. Daj sobie prawo do ich przeżywania. Jeżeli ktoś swoim zachowaniem zadał ci ból, powiedz sobie wprost, co czujesz: żal, złość, smutek. Może pojawić się poczucie braku sprawiedliwości, rozczarowanie, a często także powątpiewanie w poczucie własnej wartości. I tu warto zatrzymać się na moment.

Bardzo ważne jest to, by nauczyć się ocenić sytuację. Dość często zdarza się, że w wyniku nieporozumienia, sprzeczki, trudnego zdarzenia jedynym celem drugiej strony jest to, by cię obrazić. Wówczas taka osoba uderza w twoje wartości, może krytykować twoją postawę, wygląd, charakter i wiele innych cech, a jej jedynym celem jest upokorzenie rozmówcy, wprowadzenie go w poczucie winy i dyskomfortu. Jeśli doświadczysz takiej formy to wiedzy, że te wszystkie słowa nie są o tobie.

Jak wskazuje słynny psychiatra Paul Young, wiedzący pozostaje spokojny, bo

odnosi się do merytorycznych przesłanek i argumentów. Dlatego kiedy ktoś podnosi głos, chce przeformułować swoje zdanie, bazując na silnych emocjach, nie może być traktowany racjonalnie.

Zatem jeśli przeżywasz w głowie jakieś słowa, gesty, wydarzenie, odnieś każde z wypowiedzianych zdań do rzeczywistości, skonfrontuj je ze sobą, a szybko zauważysz, że była to wyłącznie projekcja czyjejś frustracji lub innych negatywnych uczuć, które atakujący cię człowiek chciał przenieść na ciebie. Ten sposób postrzegania sytuacji pozwala uwolnić się od ruminacji i ciągłego powracania do najczęściej negatywnych zdarzeń.

Skup się na operacjonalizacji. „Myśli to tylko pomysły”

Ruminacje mogą być wynikiem trudnej sytuacji lub takiej, która niesie duży ładunek emocjonalny. W skrócie chodzi o to, że nasze mózgi są zaprogramowane tak, by szukać zagrożeń i opracowywać plan ich eliminacji, który zapewni nam bezpieczeństwo.

Stąd koniecznie dokonaj operacjonalizacji, czyli przekształcenia konkretnego pojęcia na mierzalne wskaźniki. Dzięki temu nauczysz się rozumieć, wiedzieć, rozpoznawać co mówią inni w oparciu nie tylko o same słowa, ale także mimikę, gesty czy tembr głosu.

Operacjonalizacja pomaga także zro-

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

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15**

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG 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

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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



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

zumieć, że czasem nasze czarne myśli to wyłącznie pomysły. Zatem zakładanie, że stanie się najgorsze, ma podłoże emocjonalne. Można sobie z tym poradzić, szukając alternatywnej, racjonalnej wersji wydarzeń, by nie zapętląć się w kolejne ruminacje.

Jak pokonać natrętne myśli? Szukaj rozwiązań

Jak wspominaliśmy wcześniej, ruminacje nie są tym samym co intensywne myślenie, ponieważ nie dają odpowiedzi na zadane pytanie. Niemniej możesz to zmienić, kiedy kolejny raz miałś w głowie to samo zdarzenie, słowa czy gest, pomyśl nad rozwiązaniem.

Skup się na problemie, ale w pozy-

tywny sposób. Wyciągnij jego esencję, nazwij, co możesz zrobić na przyszłość, a co możesz zmienić już teraz. Racjonalizacja będzie kolejnym etapem, który wyczyści twoją głowę z natrętnego i zapętlającego się natłoku myśli.

Jak zaznacza psycholog kliniczny Kirsty Ross, najbardziej pomocne jest zaplanowanie jednej lub dwóch bardziej prawdopodobnych możliwości i zaakceptowanie, że mogą się zdarzyć rzeczy, o których nie pomyślałeś. Dzięki temu unikniesz poczucia braku sprawczości i innych negatywnych emocji związanych w ewentualnym niepowodzeniu.

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

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

Flaga Unii Europejskiej

Flaga Unii Europejskiej jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych dla każdego mieszkańca Europy i nie tylko. Niebieskie tło z dwunastoma złotymi (żółtymi) gwiazdami można zobaczyć praktycznie wszędzie, nie tylko na flagach, ale też na ogłoszeniach, dokumentach, banerach. Pojawia się przy okazjach państwowych oraz wydarzeniach kulturalnych. Kiedy powstała? Co symbolizuje? Jak ją eksponować?

Historia flagi Unii Europejskiej

W 1950 roku zaledwie kilkanaście miesięcy po powstaniu Rady Europejskiej (poprzedniczka UE) powołano komitet, który miał z ponad stu projektów wybrać obowiązującą flagę. Wstępnie zaaprobowano dwie prace, a ostatecznie zdecydowano się na dzieło francuskiego rysownika Arsène'a Heitza, które oficjalnie zatwierdzono w 1955 roku. Członkowie Rady Europejskiej dążyli do tego, aby flaga przez nich zatwierdzona stała się symbolem całej Europy. Po długoletnich wysiłkach w roku 1983 Parla-

ment Europejski ogłosił ją jako oficjalną flagę Wspólnot Europejskich (organizacje ponadnarodowe stanowiące do 2009 roku ramy instytucjonalne w Europie).

Flaga została wyeksponowana oficjalnie po raz pierwszy jako symbol zjednoczonej Europy 29 maja 1986 roku. Wywieszono ją przed siedzibą Komisji Europejskiej w Brukseli. Gdy powstała Unia Europejska w 1993 roku flaga została automatycznie jej symbolem, chociaż nie ujęto tego (tak samo, jak i hymnu) w traktacie założycielskim.



Co oznaczają elementy flagi?

Powszechnie twierdzono, że złote gwiazdy to liczba państw członkowskich. Oczywiście nie jest to zgodne z prawdą. Już w chwili jej powstawania Rada Europy miała 14 członków. Chodzi o starożytną symbolikę cyfry 12 – równość, harmonię oraz solidarność między narodami. Oznacza też 12 miesięcy, 12 godzin, 12 znaków zodiaku itd. Ułożenie gwiazd w okręgu to nawiązanie do równości. Autor projektu potwierdził, że inspiracją przy tworzeniu flagi był obraz Matki Boskiej na niebieskim tle, z aureolą z gwiazd.

Jak i kiedy eksponować flagę?

Protokół flagowy to zbiór przepisów informujących jak postępować z flagą oraz kiedy i w jaki sposób ją eksponować. Zawiera wiele informacji ważnych dla instytucji państwowych (kolejność prezentacji flag i określenie jej dokładnego miejsca z uwagi na rangę wydarzenia). Dla obywateli w ramach protokołu flagowego stworzono tzw. zasady dobrej praktyki. Określone jest w nich m.in., że:

- flagę wywiesza się w święta państwowe, ważne uroczystości i rocznice;
- wywieszana flaga powinna być wyprasowana, czysta i estetyczna; nie powinna być splowiała, podarta lub brudna;
- nie powinna stykać się z innymi powierzchniami, np. wodą;
- uszkodzona flaga powinna być godnie zutylizowana;
- flaga innego państwa czy Unii Europejskiej powinna być traktowana z takim samym szacunkiem jak flaga Polski. [...].

Źródło: www.okolicznosciowe.com.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 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**

Kościół pierwszych chrześcijan

W okresie wielkanocnym, kiedy uczestniczymy w Eucharystii, mamy okazję codziennie usłyszeć fragment **Dziejów Apostolskich**. To księga Pisma św., która znajduje się w Nowym Testamencie pomiędzy Ewangelią a listami św. Pawła Apostoła.

Natchnionym autorem Dziejów Apostolskich jest św. Łukasz Ewangelista. Wskazuje na to on sam, kiedy na wstępie księgi pisze następujące słowa: „Pierwszą Księgę napisałem, Teofilu, o wszystkim, co Jezus czynił i czego nauczał od początku aż do dnia, w którym udzielił przez Ducha Świętego poleceń Apostołom, których sobie wybrał, a potem został wzięty do nieba” (Dz 1,1-2). Owa „pierwsza Księga” to trzecia z kolei Ewangelia, która zresztą rozpoczyna się w podobny, charakterystyczny sposób: „Wielu już starało się ułożyć opowiadanie o zdarzeniach, które się dokonały pośród nas, tak jak nam je przekazali ci, którzy od początku byli naocznymi świadkami i sługami słowa. Postanowiłem więc i ja zbadać dokładnie wszystko od pierwszych chwil i opisać ci po kolei, dostojny Teofilu, abyś się mógł przekonać o całkowitej pewności nauk, których ci udzielono” (Łk 1,1-4). Św. Łukasz nie był jednym z Apostołów, nie pochodził też z Narodu Wybranego. Był Grekiem, pochodził z Antiochii i był

z zawodu lekarzem. Usłyszał Dobrą Nowinę o Jezusie Chrystusie z ust św. Pawła Apostoła. Przyjął chrzest i stał się jego najwierniejszym towarzyszem podczas wędrówek misyjnych. Był naocznym świadkiem rodzącego się Kościoła. Widział jak Ewangelia zmienia serca ludzi i jak nauka Chrystusa zatacza coraz szersze kręgi. To w Dziejach Apostolskich przeczytamy o Zesłaniu Ducha Świętego na Apostołów i Maryję (Dz 2,1-13), męczeństwie św. Szczepana (Dz 7,54-60) czy nawróceniu św. Pawła (Dz 9,1-9).

To, co najbardziej się rzuca w oczy podczas lektury tej Księgi Pisma św., to doświadczenie wspólnoty wśród uczniów Chrystusa i przemożne działanie Ducha Świętego. Apostołowie i pozostali chrześcijanie tworzą prawdziwą więź i ciągle doświadczają, jak zmartwychwstały Pan działa w swoim



Obraz: Zesłanie Ducha Świętego

Kościół przez Ducha Pocieszyciela. Przez ręce uczniów Pana Jezusa dzieją się wielkie znaki i bardzo dużo ludzi dzięki głoszonej Ewangelii nawraca się i przyjmuje chrzest. Bracia (bo tak się określają pierwsi wyznawcy Chrystusa) tworzą gminy chrześcijańskie, gdzie panuje prawdziwy duch miłości. Wszystko mają wspólne, wspierają się nawzajem w wyznawaniu wiary oraz mężnie głoszą innym Dobrą Nowinę. To, co najbardziej oddziałuje i czyni wiarygodnym głoszenie Ewangelii, jest świadectwo autentycznej braterskiej miłości. Dzięki św. Łukaszowi wiemy, jak wyglądała pierwsza wspólnota chrześcijańska i jakie cechy ją określały. „Trwali oni w nauce Apostołów i we wspólnocie, w łamaniu chleba i w modlitwach. Bojaźń ogarniała każdego, gdyż Apostołowie czynili wiele znaków i cudów. Ci wszyscy, co uwierzyli, przebywali razem i wszystko mieli wspólne. Sprzedawali majątki i dobra i rozdzielali je każdemu według potrzeby. Codziennie trwali jednomyślnie w świątyni, a łamiąc chleb po domach, przyjmowali posiłek z radością i prostotą serca” (Dz 2,42-46). Kościół pierwszych chrześcijan charakteryzował się więc jednością wiary, gromadzeniem się na Eucharystii (łamanie chleba), wspólnotą modlitwy, jednością serca i świadectwem braterskiej miłości. Intuicyjnie wyczuwamy, że w głębi serca też pragniemy takiego doświadczenia wiary, nadziei i miłości. W szczególny sposób dokonuje się to podczas sprawowania Najświętszej Ofiary, gdzie gromadzimy się jako wspólnota wokół Chrystusa, aby tak jak pierwsi chrześcijanie, słuchać Jego słów, karmić się Jego Ciałem i doświadczyć mocy Jego miłości.

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

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15³⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

NFZ

Q/0644

Ośrodek Kompetencji Raka Jelita Grubego

Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego stając się Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego.

→ Posiada wybitnych Specjalistów

chirurgów - onkologów, radioterapeutów, chemioterapeutów, psychoonkologów, dietetyków i fizjoterapeutów

→ Spełnia najwyższe standardy

→ Zapewnia krótkie terminy od diagnozy do leczenia

Pacjentów diagnozowanych w kierunku nowotworu jelita grubego, zainteresowanych uzyskaniem szczegółowych informacji zapraszamy do kontaktu bezpośredniego lub telefonicznego pod numerem:

48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

www.onkologiaradom.pl

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131



**APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



**APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



**APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007



Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

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