

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

W wakacyjnym rytmie

Powoli, ale jednak, druga połowa wakacji przemija. Sierpień to jak zwykle czas patriotycznych wzruszeń wynikających z kolejnej, w tym roku już 80., rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego oraz sukcesów naszych olimpijczyków. Tradycyjnie 15 sierpnia świętujemy Wniebowstąpienie Najświętszej Maryi Panny zwane świętem Matki Bożej Zielnej, a także Dzień Wojska Polskiego ustanowiony na pamiątkę zwycięskiej Bitwy Warszawskiej w 1920 roku. Wprawdzie wakacje kojarzymy z czasem spokoju i wypoczynku, jednak dla tych z nas, którzy pracują, czas biegnie bardzo szybko, bo obowiązków zawodowych związanych z urlopowaniem kolegów i koleżanek

znacznie więcej. Na pogodę narzekać nie możemy. Aura sprzyja wypoczywającym w Polsce, a grzybiarze zacierają ręce. Dzień już wprawdzie znacznie krótszy, ale przecież na popołudniowe i wczesnowieczorne spacery można po pracy jeszcze zdążyć. A sierpniowe rozgwieżdżone niebo? Coś pięknego! I choć już dojrzałe owoce jarzębiny zwiastują zbliżający się rok szkolny, to przecież wakacje jeszcze trwają i warto korzystać z ich uroków. Cieszymy się każdą chwilą mijającego lata. Życząc Drogim Czytelnikom dobrego wykorzystania ostatnich dni tegorocznego, wyjątkowego bo olimpijskiego, sierpnia, zapraszam do lektury 345. numeru Zdrówka.

ZG



Foto: Walery Suwalszczyzna

WYBRANE ARTYKUŁY:

Wakacje – idealny czas na regenerację twojego dziecka

Czytaj na stronie 3. i 16.

Jak poprawić swoją pamięć

Czytaj na stronie 6.

Krioterapia króluje na igrzyskach

Czytaj na stronie 8.

Jak uniknąć ekranowego bólu głowy?

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – skrzyp polny

Czytaj na stronie 13.

Oparzenie nie musi być głębokie, by zagrażać zdrowiu

Czytaj na stronie 18.

Wyniki badań laboratoryjnych z opisem - bezpłatnie dla Pacjentów RCR

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

**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

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**
511 511 234
**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**
48 386 95 00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

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

**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/

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 8, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 5
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa – str. 2, 5,
6, 8
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 21, 22

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 17

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



PAKIEŃ 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

Wakacje – idealny czas na regenerację twojego dziecka

Organizm dziecka posiada dużą zdolność do samoregulacji. Dlatego nawet jeśli w ciągu roku szkolnego dziecko zostało poddane dużemu stresowi, związanemu np. z nadmierną nauką, jest w stanie zregenerować się w trakcie wakacji i odbudować swoje zasoby energetyczne, korzystając z dobrodziejstw natury, odżywczej diety oraz pozytywnego wpływu aktywności fizycznej.

Kontakt z naturą i właściwie ułożony rytm dobowy – sprawdzony przepis na wyciszenie dziecka

Sen jest jednym z ważniejszych czynników, które pomagają ciału się zrelaksować, a umysłowi odpocząć od natrętnych myśli. A zatem jeśli nasze dziecko w ciągu roku szkolnego zarywało noce, ucząc się do klasówek, narażało się na dodatkowy czynnik stresowy. Brak snu wiąże się nie tylko z obniżeniem odporności, ale też przeciążeniem układu nerwowego. Na szczęście wakacje to czas, kiedy dzieci

mają możliwość uregulować swój rytm spania i czuwania, wprowadzić zdrowsze nawyki, które pomogą im stawić czoła wyzwaniom czekającym je w nowym roku szkolnym. Jak podkreśla psychiatra Agata Misera: „W tym ambitnym planie dzieci potrzebują wsparcia rodziców. Warto wykorzystać czas wakacji na rozmowy i dyskusje o zdrowym trybie życia, o niepodważalnej wartości snu, o zaletach zdrowej diety i korzyściach płynących z ruchu. Pamiętajmy jednak, że do tego, żeby zmiany wdrożyć w życie, dzieci potrzebują przykładu. Wypróbujmy więc razem nowe przepisy, pójdźmy wcześniej spać, zarwijmy wspólnie noc (oczywi-

ście w granicach rozsądku), wybierzmy się na długą wędrówkę, objedźmy się słodyczami i wspólnie dokładnie przeanalizujmy z naszymi dziećmi zmiany, które dostrzegamy w naszym ciele i umyśle. Takie eksperymenty pozwolą dziecku poczuć różnice i mogą dużo lepiej zmotywować do zmian niż zwykła pogadanka”.

Pamiętajmy też o kojącym wpływie natury na zdrowie naszych dzieci. Obcowanie z naturą działa na wszystkie zmysły i pozwala np. oczom odpocząć od ekranu smartfona. Oprócz tego niebagatelną rolę spełnia tu kontakt skóra – słońce, dzięki któremu możliwa jest przeskórna synteza witaminy D3. Jest to witamina kluczowa dla zdrowia układu odpornościowego, jednocześnie korzystnie wpływająca na stan psychiczny. Korzystając z dobrodziejstwa kąpeli słonecznych, pamiętajmy o filtrze ochronnym, żeby uniknąć poparzeń skóry, szczególnie u młodszych dzieci.

Dokończenie na str. 4.

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

**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

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

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

Wakacje – idealny czas na regenerację twojego dziecka

Dokończenie ze str. 3.

Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu

Każdy rodzaj ruchu obniża poziom stresu. Dlatego wakacje są najlepszym czasem na to, aby dzieci korzystały z aktywności fizycznej we wzmocnionym stopniu. Jak pokazują badania, aktywność fizyczna wspiera prawidłowe działanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Odpowiednie funkcjonowanie tej osi zapobiega z kolei nadmiernemu wydzielaniu się kortyzolu – hormonu stresu, który może przyczyniać się do powstania stanów lękowych oraz depresji.

Regularne ćwiczenia fizyczne przyczyniają się również do obniżenia poziomu kynureiny w osoczu. Kynurenina, podobnie jak serotonina, jest aminokwasem, który przekracza barierę krew-mózg. Jednak w przeciwieństwie do serotoniny nie ma ona pozytywnego wpływu na nasze samopoczucie. Jej metabolity przyczyniają się do obniżenia nastroju, pojawienia się objawów depresyjnych, a jej nadmiar prowadzi do obniżenia poziomu serotoniny. Badania na myszach pokazały, że już dwa tygodnie aktywności fizycznej wystarczają do tego, by przyspieszyć metabolizm kynureniny w mięśniach i szybciej usunąć ją z organizmu.

Oczywiście, jak dodaje psychiatra dziecięcy Agata Misera, ciężko jest porównać wyniki badań przeprowadzone na myszach z organizmami naszych dzieci, jednak niezaprzeczalne jest to, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne maluchów. Warto wykorzystać wakacje do nauki nowych umiejętności, do poznania nowych dyscyplin sportowych, do wypróbowania swoich sił



w zupełnie nowych dziedzinach życia. Dwa miesiące wakacji wypełnione grą w piłkę, skakaniem na trampolinie, przejażdżkami na rowerze, pływaniami, bieganiem i wspinaniem po drzewach będą fantastycznym zastrzykiem energii przed kolejnym rokiem szkolnym i dniami wypełnionymi wielogodzinnym siedzeniem w ławce. Warto też motywować dzieci do tego, żeby nie porzucały ulubionej formy aktywności fizycznej wraz z nastaniem roku szkolnego. Trzeba je zachęcać, by po szkole nadal szły na boisko pograć w koszykówkę, siatkówkę lub jechały na basen, bo to pozwoli im dobrze się bawić, a przy okazji zredukować nagromadzony w szkole stres. Pamiętajmy też, żeby aktywnie spędzać wspólny czas.

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

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



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

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

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



1/0686

Domowe posiłki i odżywcza dieta – niezawodny sposób na wzmocnienie układu nerwo- wego dziecka

Coraz więcej badań dowodzi, że pojawienie się stanów lękowych, jak również nastrojów depresyjnych, związanych jest m.in. z zaburzeniami mikrobioty jelitowej. To kolejny argument, żeby wyjątkowo dbać o odżywczą dietę u dziecka. Korzystne dla organizmu człowieka bakterie potrzebują do wzrostu np. błonnika, polifenoli, jak również oligosacharydów. A te znajdziemy przede wszystkim w owocach i warzywach. Błonnik obecny jest również w kaszach np. gryczanej, jaglanej czy quinoa, jak również w pełnoziarnistym chlebie. To, co sprzyjać będzie zachowaniu zdrowia jelit, to masłan wytwarzany przez bakterie bytujące w jelicie grubym. Jego główne działanie to uszczelnianie

bariery jelitowej i dbanie o to, aby obce cząsteczki np. patogeny nie przedostały się do krwiobiegu. Aby wspomóc produkcję kwasu masłowego, warto do diety włączyć orzechy włoskie lub migdały. Dodatkowo warto sięgnąć po przebadane szczepy probiotyczne, które zasiedlą jelita maluchów właściwymi bakteriami i wzmocnią u nich mechanizmy obronne.

Jak dodaje psychiatra dziecięcy Agata Misera: „Szczepy *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 oraz *Bifidobacterium longum* Rosell®-175 to bakterie, które mają szczególny wpływ na zdrowie psychiczne. Pomagają one lepiej radzić sobie z wszechobecnym stresem, nie tylko poprawiając tym samym samopoczucie naszych dzieci, ale też łagodząc objawy silnego stresu. Wiadomo, że długotrwałe obciążenie stresem jest czynnikiem ryzyka zachorowania na choroby psychiczne, w tym depresję. A zatem

dbając o mikrobiotę jelitową, dbamy też o samopoczucie i zdrowie psychiczne naszych dzieci”.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”



ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, **zapraszamy
od pn-pt w godz. 15-19**

tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: rodzina@diecezja.radom.pl,
<https://rodzina.diecezja.radom.pl/>

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.

Poradnia jest otwarta dla wszystkich
Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

Dr Tomasz Kupski Specjalista urolog, FEBU

Szczególne zainteresowania zawodowe:

- urologia onkologiczna: guzy i torbiele nerek, rak pęcherza moczowego, rak gruczołu krokowego, rak jądra, rak prącia – operacje klasyczne, endoskopowe, laparoskopowe i w asyście robota chirurgicznego
- małoinwazyjne metody leczenia kamicy układu moczowego
- w tym również operacje laserowe RIRS
- leczenie zaburzeń erekcji.

Certyfikowany operator chirurgicznego robota da Vinci
- operacje wykonywane w Szpitalu Mazovia w Warszawie
oraz w Radomskim Centrum Onkologii.

Zapisy:

Poradnia Specjalistyczna **MÓJ LEKARZ**
Radom, ul. Skrajna 113 tel. 694 88 00 44

1/0662

Jak poprawić swoją pamięć

Zapominanie rzeczy zdarza się każdemu, ale nasze przyzwyczajenia mogą dodatkowo przyspieszać proces degradacji naszej pamięci. Jak podkreśla neuronaukowiec z USA, to codzienne błędy przybliżają nas do określonych zaburzeń funkcji poznawczych. Wymienił cztery kluczowe kwestie.

Charan Ranganath, profesor w Centrum Neuronauki i Wydziału Psychologii oraz dyrektor Laboratorium Pamięci Dynamicznej na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis zauważył, że przez lata wielokrotnie spotykał się z pytaniem, czy to możliwe, że z wiekiem stajemy się głupszy. Zaznacza, że samo zastanawianie się nad tym jest rzeczą normalną, zwłaszcza kiedy zauważamy, że wciąż o czymś zapominamy, a są to ważne sprawy, lub przyswajanie wiedzy nie jest już tak łatwe jak kiedyś. Jego zdaniem na pamięć wpływają jednak cztery ważne aspekty.

Szwankuje ci pamięć? Nie wszystko na raz

Profesor Charan Ranganath zauważył, że unikając czterech rodzajów nawyków, można poprawić swoją pamięć. Przede wszystkim należy w pierwszej kolejności przeanalizować to, jak funkcjonujemy na co dzień. Pierwszą rzeczą, o której wspomina specjalista, jest wielozadaniowość, czyli tzw. multitasking.

Tego rodzaju forma działania wymagana jest na wielu stanowiskach korporacyjnych, między innymi wśród



asystentek oraz pracowników działu organizacji czy logistyki. Jednak wbrew pozorom wykonywanie wielu czynności jednocześnie to praktyka, która dotyczy także matek, przedsiębiorców, opiekunów itd.

Ekspert zaznacza, że zwracając uwagę na otaczający nas świat, polegamy na korze przedczołowej mózgu. Niestety wraz z upływem czasu nasza zdolność w skupieniu się maleje, a sytuację pogarsza wspomniana wielozadaniowość.

To właśnie multitasking upośledza pamięć i obciąża funkcję kory przedczołowej, wyczerpując zasoby, które normalnie pomogłyby nam w tworzeniu silnych wspomnień. Niemniej możemy to zmienić, wystarczy wprowadzić nowe nawyki, a mianowicie na tyle, na ile to możliwe, określić harmonogram zadań i wyznaczyć czas na ich realizację.

Uwzględnić przerwy na medytację, spacer, sport czy inne przyjemności. Przeanalizować co może poczekać, a jakie działania należy podjąć od razu. Dzięki temu jest duża szansa, że ostatecznie nie będzie konieczności robienia wszystkiego na raz, kiedy nagle wydarzy się coś nieoczekiwanego, a termin goni.

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 białobrzzeskiego
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

P/0672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522



NZOZ
CHROBREGG

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



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**

Sen ma znaczenie. Zadbaj o mózg

Zaburzenia snu mają różnorodne podłoże, dlatego jeśli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, to należy go skonsultować z lekarzem. Może okazać się, że przyczyną jest depresja, stany lękowe, ale również schorzenia na tle neurologicznym czy wiele innych chorób. Brak snu odbija się na naszym mózgu. Jak wskazuje prof. Ranganath, kiedy my śpimy, mózg ciężko pracuje. Pozbawia się odpadów metabolicznych nagromadzonych w ciągu dnia.

Poza tym aktywuje wspomnienia, czy łączy poszczególne wydarzenia. Brak snu obciąża korę przedczołową, przez co wspomnienia stają się fragmentaryczne, a zapamiętywanie nowych faktów może być utrudnione.

Dlatego ekspert radzi, aby zadbać o higienę snu. Nie należy najadać się przed pójściem spać, wieczór warto poświęcić na wyciszenie organizmu. Pomocne mogą być kąpiele, czytanie książek czy medytacje. Warto zrezygnować z telewizji oraz innych urządzeń emitujących światło niebieskie, które zaburza proces zasypiania.

Popełniaj błędy i unikaj monotonii

Ostatnie dwie wskazówki profesora także dotyczą codzienności i związanych z nią nawyków. Specjalista podkreśla, że proces zapamiętywania polega na łączeniu wydarzenia z jego okolicznościami. W ten sposób powstaje pamięć epizodyczna. Dlatego tak ważne jest to, aby nie poprzestawać na monotonii i uczyć się nowych rzeczy. Mózg wymaga wysiłku, zmiany. Dzięki temu tworzą się kolejne połączenia i poprawia się nasza zdolność do zapamiętywania.

Psycholog zaznacza jednak, aby pozwalać sobie na błędy. Czasem zdarza się, że gubi nas przekonanie, iż z pewnością będziemy o czymś pamiętać. Jako przykład podał zapamiętywanie imion nowo poznanych osób.

– Jeśli próbujesz zrobić coś, co wymaga zapamiętywania, na przykład gdy jesteś przedstawiany grupie ludzi lub próbujesz nauczyć się języka obcego, zacznij od zaakceptowania faktu, że prawdopodobnie przecenisz to, ile zapamiętasz – wyjaśnia prof. Ranganath.

Neuronaukowiec wyjaśnia, że zamiast pamięciowego zapamiętywania najbardziej efektywna nauka odbywa się w okolicznościach, w których staramy się przywołać wspomnienie, a następnie uzyskać odpowiedź, której szukamy. Dlatego warto po kilku minutach od

przyswojenia nowych faktów sprawdzić ile zostało nam w głowie. Przepytywanie samego siebie to dobre rozwiązanie, a im większe odstępstwa pomiędzy próbami, tym lepiej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

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

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

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

R0286

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PZ0536

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

PJ0224

Krioterapia króluje na tegorocznych igrzyskach

Igrzyska Olimpijskie to ogromne wydarzenie sportowe, ważne nie tylko dla widzów, ale przede wszystkim dla sportowców. Ci ostatni zrobią wszystko, by mieć jak najlepsze wyniki. Niektórzy sięgają po sposoby takie jak osteopatia czy kąpiele lodowe. Czy to ma jednak jakikolwiek sens?

Sportowcy występujący na Igrzyskach Olimpijskich często chwytają się

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

każdej możliwej metody, by pozbyć się bólu i poprawić swoje wyniki. Wśród nich najczęściej wymienia się kąpiele lodowe i osteopatię. Pojawia się jednak pytanie, czy one rzeczywiście działają. Cóż... eksperci są zdania, że ich medyczna wartość jest co najwyżej niewielka.

Sposoby sportowców na zachowanie zdrowia. Ekspertcy wyjaśniają

Przez lata na igrzyskach byliśmy świadkami promowania całej gamy wątpliwych metod leczenia. Jednak nie ogranicza się to wyłącznie do igrzysk. Sportowcy ogólnie często chwytają za wszelkiego rodzaju „medycynę alter-

natywną” – twierdzą eksperci.

Dla przykładu, osiem lat temu na igrzyskach w Rio de Janeiro królowały bańki. Zachwalał je amerykański mistrz olimpijski w pływaniu, Michael Phelps. Nie ma jednak wielu dowodów naukowych na to, że przykładanie podgrzewanych baniek do skóry przynosi większe korzyści niż placebo.

Na tegorocznych igrzyskach króluje lód. A dokładnie krioterapia polegająca na pływaniu w zimnej wodzie, kąpielach lodowych, lub – dla już o wiele bardziej zaawansowanych – relaksie w komorze chłodzącej.

Krioterapię reklamuje się jako metodę, która ma pomagać sportowcom zregenerować się po intensywnych ćwiczeniach. Czy jednak rzeczywiście działa, czy jest to kolejny pseudomedyczny mit?

Lód może mieć odwrrotny skutek. Specjaliści ostrzegają

British Journal of Sports Medicine

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

AG0092

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

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

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

Vision Center Salony optyczne

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

O/0525



opublikował niedawno artykuł, z którego wynika, że biorące udział w Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu federacje zamówiły przeszło 16 tysięcy ton lodu. Kosztowało ich to około 2,5 miliona euro (ponad 10 milionów złotych).

Autorzy artykułu skrytykowali rutynowe stosowanie krioterapii przez sportowców pomiędzy treningami. Jak podkreślili, choć kąpiele lodowe mogą być pomocne w leczeniu niektórych schorzeń, jak na przykład udar cieplny, sportowcy stosują je w celu uzyskania konkretnych korzyści – a skuteczność tej metody stosowanej w takim celu nie jest potwierdzona badaniami.

Podkreślono również, że lód może mieć skutek odwrotny do oczekiwanego – może opóźniać lub nawet upośledzać regenerację tkanek.

Autorzy wspomnieli również

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

o wpływie na środowisko produkcji, transportu i przechowywania tak ogromnych ilości lodu.

*Nie tylko kąpiele lodowe.
Eksperti o osteopatii*

Sportowcy oprócz kąpieli lodowych korzystają również z osteopatii, która na igrzyskach nie jest bynajmniej żadną nowością. Wiele federacji zatrudnia osteopatów, którzy wchodzi w skład zespołu oficjalnych klinik olimpijskich.

Osteopatia, która ma przywracać zdrowie przez manipulowanie ciałem, ma jednak niewiele naukowych podstaw. W randomizowanym badaniu klinicznym z 2021 roku porównano skuteczność manipulacji osteopatycznych z „pozorowanymi” metodami leczenia, jak lekki dotyk. Badanie objęło 400 cierpiących na ból pleców pacjentów.

Wyniki nie zaskoczyły jednak naukowców. W badaniu podano, że różnica pomiędzy tymi dwoma metodami „prawdopodobnie nie ma znaczenia klinicznego”.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 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

Jak uniknąć ekranowego bólu głowy?

Nie tylko młodzież, ale też dorośli sporo czasu spędzają przed ekranami. Nie ważne czy chodzi o komputer, czy telefon. Właśnie to może powodować u niektórych silne bóle głowy. Okazuje się, że można im zapobiec lub zmniejszyć częstotliwość ich występowania. Wystarczy pamiętać o kilku rzeczach.

W stwierdzeniu „Nie patrz tyle w telefon, bo rozboli cię głowa” może być sporo prawdy. A każdy z nas wie, jak ból głowy może utrudnić życie. Jeśli więc weźmiemy pod uwagę to, ile godzin dziennie spędzamy przed ekranami, łatwo o wysnucie stwierdzenia, że długie siedzenie przed ekranem

może się negatywnie odbić na naszym zdrowiu.

Na szczęście istnieją sposoby, by zapobiec albo zredukować bóle głowy, pojawiające się po długim czasie przed ekranem. Wystarczy o nich pamiętać, by mocno ułatwić sobie życie, w szczególności, że większość z nich jest naprawdę prosta do zastosowania.

Choć nie zawsze będziemy w stanie całkowicie uniknąć „ekranowego bólu głowy”, możemy podjąć pewne

kroki, które pozwolą nam zapobiec jego wystąpieniu.

Dostosowanie jasności ekranu

Jednym z nich jest dostosowanie do oświetlenia. Połączenie jasności naszego ekranu z otaczającym nas oświetleniem może powodować zmęczenie oczu oraz ból głowy. By jak najbardziej zminimalizować ryzyko ich

**GIERACH**
STOMATOLOGIA

lek. dent. Piotr Gierach

**LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW
SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH****SZYNOTERAPIA****PROTETYKA STOMATOLOGICZNA**pon - śr w godz. 9:00 - 19:00
czwartek w godz. 14:00 - 19:00
piątek w godz. 9:00 - 14:00☎ **+48 48 340 40 60 | 697 073 833**

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

🌐 www.dent.com.pl✉ dent@dent.com.pl

J/0494

J/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**

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

Radom,

ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773

48 363 53 66

J/0295

wystąpienia, powinniśmy dostosować jasność ekranu do światła w pomieszczeniu (zarówno naturalnego jak i sztucznego).

Warto również ustawić ekran w taki sposób, by uniknąć odbijania się w nim światła. To również może być powodem zmęczenia oczu oraz bólów głowy.

Palming

Ciekawym sposobem na ekranowy ból głowy może być również palming. Wystarczy pocierać o siebie dłonie, tak by je rozgrzać. Następnie przyłożyć je do zamkniętych powiek, tak by nie wywierać nacisku. Ciepło i ciemność pomogą zrelaksować oczy i zmniejszyć napięcie.

Odwracanie wzroku

Choć to może wydawać się niektórym oczywiste, to odwracanie wzroku



IMPLANT DENTIST

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

od 25 lat zajmuje się implantologią
autor publikacji i wystąpień
na konferencjach implantologicznych
w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące
z implantologii dla lekarzy.

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

W latach 1998-2007 Asystent
w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na
Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników
w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

J/0240

wypróbować.

Drukowanie dokumentów

Jeśli nasza praca polega na czytaniu długich dokumentów, dobrym sposobem będzie drukowanie ich. W szczególności jeśli możemy ich użyć więcej niż raz. Co prawda ta opcja nie jest najlepsza dla środowiska, jednak może być świetnym rozwiązaniem dla naszych oczu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

jest niezwykle ważne, jeśli chodzi o ekrany. Może być to najważniejszy punkt, by zapobiec zmęczeniu oczu oraz możliwym bólom głowy spowodowanym długotrwałym wpatrywaniem się w ekran.

Warto zastosować więc metodę 20-20-6. Polega ona na robieniu sobie 20-sekundowej przerwy co 20 minut, by patrzeć na obiekt oddalony od nas o około 6 metrów. Ta chwila może mieć ogromne znaczenie, jeśli chodzi o zapobieganie możliwym bólom głowy.

Odległość od ekranu

Warto również pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości od ekranu. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że ekran powinien być oddalony od naszych oczu o około 50 centymetrów.

Okulary blokujące niebieskie światło

Ciekawym sposobem na zapobieganie bólom głowy od ekranu może być również zakup okularów blokujących niebieskie światło. Może to być pomocne, jednak na tę chwilę nie ma badań, które mogłyby to potwierdzić. Jeśli jednak zobaczymy parę, która nie będzie kosztowała kroci, warto je

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

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

AA/0289

**SKLEP
MEDYCZNY**

NFZ

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania

tel. 791 648 617

Radom, ul. Szklana 47a,
obok bloku Olsztyńska 22

Narodowy Fundusz Zdrowia



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

R/0370

**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

J/0254



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

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

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

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

J/0664

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797

M/0306

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430



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

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

REFUNDACJA z NFZ

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

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

M/0382

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

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

M/0473

Bogactwo natury – skrzyp polny

Skrzyp polny (*łac. Equisetum arvense*) to roślina lecznicza, która rośnie dziko w Polsce. Można go spotkać na wilgotnych łąkach, polach, miedzach, kartofliskach, przydrożach, skarpach, nasypach kolejowych. Z tego powodu jest traktowany jako uciążliwy chwast, tymczasem to roślina, która dzięki swoim właściwościom leczniczym znalazła zastosowanie w medycynie.

Skrzyp polny to roślina, której właściwości lecznicze od dawna są wykorzystywane w medycynie naturalnej. Jednak mało kto o tym wie, gdyż tę roślinę przypominającą z wyglądu miniaturową jodełkę powszechnie uważa się za chwast. Skrzyp polny znany jest jako: jodełka, jedlina polna, koński ogon, krzemionka kostka, sprzączka, koszcza, strzębka, jedlinki, chwoszcz.

Skrzyp polny na schorzenia dróg moczowych

Skrzyp polny dzięki obecności flawonoidów zwiększa objętość wydalanego moczu i usuwa nadmiar moczanów, w związku z tym odwar z tej rośliny stosuje się jako słaby środek moczopędny w mało nasilonych schorzeniach dróg moczowych.

Działa również łagodnie rozkurczowo na drogi żółciowe i moczowe, a także uszczelnia ściany naczyń krwionośnych. Poza tym stosuje się go

w kamicy moczowej, w reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS) i skazie moczowej.

Właściwości uspokajające i przeciwdrgawkowe

Wyciąg ze skrzypu polnego ma potencjalne działanie uspokajające i przeciwdrgawkowe. Potwierdzają to badania naukowe przeprowadzone na szczurach.

Wykorzystano w nich wyciąg otrzymany z ziela skrzypu polnego za pomocą 50-proc. wodnego roztworu etanolu, który był podawany gryzoniom doustnie w dawkach 50, 100, 200



i 400 mg/kg m.c.

Okazało się, że w miarę zwiększania dawek wodno-etanolowego wyciągu ze skrzypu polnego stwierdzono złagodzenie ostrości pojawiających się drgawek oraz zmniejszenie częstotliwości ich występowania, a także przedłużenie snu i zwiększenie liczby upadków z obracającego się bębna.

Dokończenie na str. 14.

Małgorzata Dobczyńska

**terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem**

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

tel. 603 161 720

H/0022

www.terapia-sensoryczna.com

**INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA**

Radom, ul. Lubońskiego 2

736 286 299

H/0655

LARYNGOLOGIA

PIELĘGNIARSTWO

ZDROWIE

ZDROWIE

PSYCHOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544



SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

GABINET
NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – skrzyp polny

Dokończenie ze str. 13.

Działanie uspokajające i przeciwdrgawkowe naukowcy przypisują zawartemu w tym wyciągu w stosunkowo dużej ilości związkowi o nazwie flawonoid izokwercytryny.

Przepis na herbatkę ze skrzypu

Dwie łyżeczki suszonego ziela skrzypu zalać w filiżance wrzącą wodą i zaparzać 15 minut pod przykryciem, po czym odcedzić. Pić trzy razy dziennie.

Skrzyp polny na obfite miesiączki

Odwary ze skrzypu polnego można stosować pomocniczo w przypadku obfitych miesiączek. Współczesna fitoterapia poleca ich stosowanie również w krwawieniach z żylaków odbytu, z owrzodzeń okrzężnicy oraz z wrzodów żołądka i dwunastnicy, a także w krwawieniach z nosa i płuc.

Skrzyp polny na pocące się stopy

Jeśli cierpisz na nadmierną potli-

wość stóp, wypróbuj skrzyp polny. Dzięki niemu nadmiar potu, zamiast wydostać się na powierzchnię skóry, zostanie wydalony wraz z moczem, dlatego efektem ubocznym terapii mogą być częstsze wizyty w toalecie.

Ważne

Skrzyp polny zawiera antywitaminę B1, w związku z tym w przypadku długotrwałego podawania wyciągów z tej rośliny należy 1-2 razy dziennie przyjmować po 1 tabletkę witaminy B1.

Skrzyp polny na oparzenia i popękane naczynka

Skrzyp polny można stosować w uszkodzeniach skóry, oparzeniach, w stanach zapalnych skóry w postaci okładów. Poza tym stosuje się go w niektórych chorobach skórnych wywołanych nagromadzeniem we krwi szkodliwych produktów przemiany materii, m.in. w łuszczycy.

Po skrzyp polny mogą sięgać także osoby zmagające się z cerą naczynkową. Wzmocni on naczynka i zmniejszy ryzyko ich pęknięcia. Zewnętrznie odwary służą do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej.



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

**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**

*Skrzyp polny na piękne i mocne
włosy*

Dzięki zawartemu w skrzypie polnym krzemowi włosy są lśniące i mocne, paznokcie się nie rozdwiają, a proces starzenia się skóry zostaje

zahamowany.

Kiedy zbierać skrzyp?

Wczesną wiosną z licznych kłączy rosnących głęboko w ziemi wyrastają krótkie pędy zarodnikowe o brązowym kolorze, na szczycie których znajdują się

kłoski przypominające szyszkę. Dopiero w połowie wiosny pojawiają się zielone pędy płonne, które dorastają do 40 cm wysokości. Pędy te wyglądem przypominają jodełkę (stąd jedna z nazw). Te właśnie pędy stanowią surowiec zielarski. Zawierają krzemionkę (kwas krzemowy) oraz flawonoidy, sole mineralne, kwasy organiczne i saponiny.

Pędy skrzypu zbiera się od połowy lipca do końca sierpnia, ponieważ wtedy zawierają najwięcej krzemionki. Suszy się je w przewiewnym, zacienionym pomieszczeniu, w temperaturze nie wyższej niż 40 stopni Celsjusza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Ilek Dzmitry Voran
Spec. Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu

Pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego,
- 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 oferuje krótkie terminy oczekiwania na operacje na NFZ:

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

Ilek. 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,
ostrzykiwanie,
blokady.
Nowatorskie metody
leczenia stawów

tel.
694 88 00 44

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)

Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

Oparzenie nie musi być głębokie, by zagrażać zdrowiu

Sporo osób uważa, że konsultacji lekarskiej i ewentualnie specjalistycznego leczenia wymaga oparzenie wyższego stopnia, z wyraźnymi oznakami uszkodzenia nie tylko skóry. Niestety, to nieprawda. „Zwykłe” poparzenie słoneczne, jeśli jest rozległe, może nawet wysłać do szpitala i zagrazić życiu.

Niewłaściwie korzystając ze słońca, można sobie narobić poważnych szkód – od razu, jak i w dłuższej perspektywie.

Udar słoneczny, oparzenia skóry, wręcz nie nowotwory – to wszystko może być skutkiem „niewinnych” kąpiei słonecznych.

Jeśli po opalaniu skóra trochę piecze, boli, zazwyczaj możesz sobie ulżyć z pomocą domowych sposobów i specjalnych kosmetyków, a potem trzymać kciuki, żeby po latach nie rozwinął się rak. Jeśli jednak zmiany na skórze obejmują dużą powierzchnię, niewykluczone, że pomocy lekarskiej potrzebujesz już teraz.

Na pewno nie należy wylewać zawartości do zlewu/ubikacji czy do śmieci. Nie trzeba też myć pustej, oklejonej gęstą cieczą butelki. To co robić?

Kiedy opalanie zagraża zdrowiu

Oparzenia skóry po opalaniu są najczęściej I stopnia, czyli objawiają się intensywnie zarumienioną skórą, która piecze i jest bolesna przy dotknięciu, obrzękiem w miejscu oparzenia i wrażliwością skóry na dotyk. Pozornie nie są takie groźne, jeśli jednak obejmują więcej niż 30 proc. powierzchni ciała, sprawa jest poważna i wymaga konsultacji lekarskiej.

Przy objawach towarzyszących, jak np. gorączka, złe samopoczucie, zasłabnięcie, pomocy trzeba często szukać już przy zmianach sięgających kilku, kilkunastu procent.

Jeśli oparzenia są II stopnia, czyli charakteryzują się silnym bólem i pęcherzami wypełnionymi przezroczystą treścią, a zmiany na skórze obejmują powyżej 15 proc. powierzchni ciała, prawdopodobnie słoneczna przygoda zakończy się już w szpitalu.

Oparzenie skóry – sygnały alarmowe

Gdy poparzenia II stopnia obejmują ponad 1/3 powierzchni ciała, życie pacjenta jest już bezpośrednio



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

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

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

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



zagrożone.

Skóra stanowi naturalną barierę ochronną narządów wewnętrznych. Jeśli ta jest uszkodzona, może dojść do zakażeń tkanki podskórnej, a nawet sepsy.

Uszkodzeniu skóry mogą towarzyszyć objawy, które powinny cię zaalarmować. To znak, że nie można już zwlekać z wizytą lekarską, a nawet wzywaniem karetki. Działaj, jeśli dochodzi do:

- spadku ciśnienia krwi,
- spadku temperatury ciała lub pojawia się gorączka,
- zamroczenia lub nienaturalnego pobudzenia,
- drgawek.

Skąd mam wiedzieć, że oparzenie jest rozległe?

Ratownicy i lekarze, by ocenić rozległość poparzenia, posługują się specjalnymi tabelami uwzględniającymi budowę ciała pacjenta, wzrost,

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

FOTEL BTL Emsella

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofi pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

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

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

www.ginradom.pl Radom, ul. Zbrowskiego 66

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEĆ

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

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

Zapisy na wizyty lekarskie telefonicznie

masę, płęć i wiek. Precyzja jest niezbędna przy doborze specjalistycznego leczenia, oceny rokowania itd.

Tobie wystarczą jednak proste narzędzia do wstępnej oceny sytuacji.

Reguła dłoni, stosowana u osób dorosłych, zakłada, że wielkość dłoni danej osoby odpowiada 1 proc. powierzchni jej ciała. Ile dłoni zmieści się na poparzonej powierzchni, tyle procent ciała jest poparzone. Reguła sprawdza się przede wszystkim przy niewielkich poparzeniach.

Za dokładniejszą, możliwą do zastosowania także u dzieci, uchodzi reguła dziewczątek Wallace'a. Według niej 9 proc. powierzchni ciała osoby poparzonej stanowi kolejno: głowa, klatka piersiowa, brzuch, ręce (obie: 18 proc.). Plecy i każda z nóg liczymy podwójnie (po 18 proc.).

W przypadku bardzo małych

dzieci nie lekceważ żadnego poparzenia skóry i skonsultuj się z pediatrą, niezależnie od rozległości zmian. A najlepiej nigdy nie dopuszczaj, żeby dziecko uległo poparzeniu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

AKADEMIA ESTETYCZNA

Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog

Gabinet z ul. Reja 5 w Radomiu **zmienił nazwę oraz lokalizację**

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP

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

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

☎ **505 646 812**

Madam

Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

**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. Ötzen Özgür w Ankarze. Wcześniej doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRIE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:**Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:**

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka, liposukcja Vaser Lipo HD,
- operacje twarzy: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawiania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).**Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej**

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

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

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

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

F/0595

Czerwone plamki na skórze – czy powinny niepokoić?

Punkty rubinowe budzą skrajne emocje. Jedni nie zwracają na nie uwagi, inni chcą zaraz usuwać. Nie brakuje głosów, że mogą świadczyć o raku w organizmie. Kiedy faktycznie zwiastują poważne problemy ze zdrowiem, tłumaczy nasza ekspertka, dr Kamila Stachura.

Jeśli przyjrzyj się uważnie, zapewne znajdziesz je na własnej skórze. Punkty rubinowe, nazywane też naczynekami starczymi lub objawem

De Morgana, zwykle nie są powodem do niepokoju.

Zdarza się jednak, że nagle, dosłownie z dnia na dzień, na skórze pojawia

się mnóstwo grudek. Co wtedy?

Jeśli chcemy się tego pozbyć, a zmiana ma charakter naczyniowy, to czy można na przykład przekłuć ją igłą? W takich sprawach lepiej nie radzić się koleżanki, tylko posłuchać lekarza.

Punkty rubinowe – jak wyglądają?

Punkty rubinowe (naczyniaki rubinowe) to czerwone grudki czy niewielkie plamki o wyraźnym czerwonym lub ciemnoczerwonym zabarwieniu, które nie przekraczają zwykle kilku milimetrów.

– To niezłośliwe zmiany skórne, tworzące się w wyniku rozrostu komó-

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

F/0152

Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedłowa 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



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICZO - 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

rek naczyń krwionośnych. Często pojawiają się wraz z wiekiem i w zdecydowanej większości przypadków nie są groźne dla naszego organizmu – podkreśla nasza ekspertka dr Kamila Stachura, dermatolożka.

Dokończenie na str. 20.

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 Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita



Na początku września Indonezja będzie gościć papieża Franciszka podczas jego najdłuższej jak dotąd podróży zagranicznej, w planie której jest także Papua-Nowa Gwinea, Timor Wschodni oraz Singapur. Program papieskiej podróży w dniach 2-13 września zawiera łącznie 42 punkty. Franciszek będzie w Indonezji od 4 do 6 września. W tym największym na świecie kraju muzułmańskim planowane są wizyty w Dżakarcie w meczecie Istiqlal i stojącej naprzeciw katedrze katolickiej, pomiędzy którymi niedawno wybudowano Tunel Braterstwa. Planowane są także spotkania z przywódcami państwowymi i kościelnymi oraz przywódcami muzułmańskimi.

Islam w Indonezji jest tradycyjnie uważany za tolerancyjny wobec innych religii. Jednak w ostatnich latach większe wpływy zyskały tu radykalne ruchy islamskie. Podsycają je między innymi kaznodzieje i darczyńcy z państw Zatoki Perskiej, którzy chcą szerzyć fundamentalistyczny salafizm w kraju Azji Południowo-Wschodniej. Mimo to przywódcy największych organizacji islamskich wyrazili ostatnio radość z wizyty papieża. Wyrazili nadzieję, że obecność papieża wzmocni wzajemne zaufanie i harmonię między wspólnotami religijnymi.

Ustępujący po wyborach prezydent Indonezji Joko Widodo (ponad 204 z 270 mln Indonezyjczyków zostało zarejestrowanych do głosowania a w wyborach w 2019 roku frekwencja wyniosła 81 proc. - kiedy tak będzie w naszej trzydziesto kilku milionowej Ojczyźnie) - zdecydował o zmianie nazw świąt państwowych z terminologii islamskiej na „bardziej chrześcijańskie”. Od lutego termin „Isa al Masih” zastąpi bardziej odpowiedni - „Jezus Chrystus”. Możliwość zmiany nazw chrześcijańskich świąt była dyskutowana od dwóch lat. Bez szczególnych protestów lub krytyki ze strony innych partii, w szczególności tych związanych z frakcją muzułmańską, początkowy pomysł nabrał kształtu i stał się prawem. Decyzja zmienia także nazewnictwo świąt: Bożego Narodzenia, które będzie się nazywać „Dniem Narodzin Jezusa Chrystusa”, Wielkiego Piątku na „Dzień Śmierci Jezusa Chrystusa”, Wielkanoc na „Dzień Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa”.

Czytając takie wiadomości, myślę sobie, że gesty papieża ostatnich pontyfikatów wydają z wolna owoce. Warto dodać, że w mieście Nusantara – nowej stolicy Indonezji, której inauguracja odbędzie się 17 sierpnia, z okazji Dnia Niepodległości tego wyspiarskiego kraju, rozpoczyna się właśnie budowa dużego kościoła katolickiego „katedry św. Franciszka Ksawerego”, także naprzeciwko dużego narodowego meczetu.

Przeniesienie stolicy do prowincji Kalimantan Wschodni na wyspie Borneo, gdzie od 2022 roku ogromnym kosztem budowane jest planowane Miasto Nusantara, zapowiedział pięć lat temu rząd indonezyjski pod przewodnictwem ówczesnego prezydenta Joko Widodo.

Koszt samego nowego centrum administracyjnego szacuje się na 34 miliardy dolarów. Jednym z powodów przeniesienia stolicy na dawniej zalesiony obszar państwowy, oddalony o 1200 kilometrów, jest to, że w ogromnej Dżakarcie opada ziemia, czasem nawet do 25 centymetrów rocznie. Wybrany już następca Widodo, Prabowo Subianto, po objęciu urzędu potwierdził kontynuowanie projektu budowy nowej stolicy kraju.

Projekt przyszłej katedry katolickiej został przygotowany w indonezyjskim Ministerstwie ds. Wyznań, a za budowę odpowiada Ministerstwo Robót Publicznych. Wystrojem wnętrza i wyposażeniem liturgicznym zajmuje się Konferencja Biskupów Indonezji, za której zgodą podjęto decyzję o wyborze św. Franciszka Ksawerego na patrona świątyni. Ten misjonarz jezuitski przybył na Moluki - część Indonezji - w 1546 roku, aby stamtąd rozpocząć swoją misję na archipelagu.

Projekt przyszłej katedry katolickiej został przygotowany w indonezyjskim Ministerstwie ds. Wyznań, a za budowę odpowiada Ministerstwo Robót Publicznych. Wystrojem wnętrza i wyposażeniem liturgicznym zajmuje się Konferencja Biskupów Indonezji, za której zgodą podjęto decyzję o wyborze św. Franciszka Ksawerego na patrona świątyni. Ten misjonarz jezuitski przybył na Moluki - część Indonezji - w 1546 roku, aby stamtąd rozpocząć swoją misję na archipelagu.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
pn., wt., śr., czw. od godz. 15 lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

Czerwone plamki na skórze – czy powinny niepokoić?

Dokończenie ze str. 18.

Skąd się biorą? Ma to związek ze zmianami w ścianach naczyń krwionośnych, gdy te starzeją się szybciej się inne struktury organizmu. Zmiany te nie swędzą i nie bolą.

– Najczęściej są tylko defektem estetycznym, jeśli przeszkadzają danej

osobie – podkreśla dr Stachura.

Punkty rubinowe – kiedy do lekarza?

Kiedy na pewno należy pokazać je dermatologowi? Niezwłocznie wtedy, kiedy znamię zaczyna krwawić lub np. zmieniać kształt.

Czasami jego umiejscowienie wiąże się z ciągłym drażnieniem skóry przy codziennych czynnościach – wtedy też warto zainteresować się usunięciem zmiany skórnej. To pozwala uniknąć w tym miejscu stanu zapalnego.

– Jeśli zmiana nam nie przeszkadza, a nasze samopoczucie i parametry standardowych badań są zadowalające, naczyniak rubinowy nie jest objawem choroby ogólnoustrojowej – podkreśla ekspertka.

Punkty rubinowe a nowotwory

Niekiedy nagłe pojawienie się wielu naczynek rubinowych w krótkim czasie może być zwiastunem



choroby np. związanej z problemami hormonalnymi, czy zaburzeń układu trawiennego.

– Niezwykle rzadko taki objaw jest związany np. z nowotworami NET, czyli

GABINET DERMATOLOGICZNY

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

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

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73 D/0687

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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



OrtMedRadom

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

guzami neuroendokrynnymi z których zdecydowana większość umiejscawia się w przewodzie pokarmowym – przyznaje dr Stachura i zachęca: – Jestem zwolenniczką pokazywania dermatologowi wszelkich niepokojących nas zmian na skórze. Jeśli dodatkowo coś nas niepokoi w naszym stanie zdrowia, a badania profilaktyczne i przesiewowe dają ku temu powody – trzeba szukać przyczyny.

Jak się usuwa naczyniaki rubinowe

Dla wielu osób ten rodzaj zmian na skórze jest jednak przede wszystkim prze-

szkodą estetyczną, a współczesne technologie laserowe pozwalają uporać się także z tego rodzaju naczyniakami.

Lekarz dermatolog ocenia zmianę i kwalifikuje ją do zabiegu z użyciem określonego lasera. Potem pozostaje praca odpowiednimi parametrami urządzenia, a w miejscu działania nie pozostaje blizna.

Zabieg jest komfortowy dla pacjenta, a w razie potrzeby można zastosować miejscowe znieczulenie. Nie ma maści i kremów, które spowodują usunięcie tego rodzaju zmian, a zabieg powinien być wykonany przez lekarza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr Michał Gwara Fizjoterapeuta

Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Specjalizuje się w: terapii ortopedycznej, stawów skroniowo – żuchwowych, diagnostyce funkcjonalnej, rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem: Stawów skroniowo-żuchwowych, złamaniami, łokciem tenisisty i golfisty, bólami karku, biodra, kolana, zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym, chorobami stawu biodrowego, bólami miednicy, pachwiny, bólami pleców, bólami zwyrodnieniowymi, bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa, zespołem bolesnego barku, zespołem ciasnoty podbarkowej, skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi, bólami reumatycznymi, zespołami przeciążeniowymi, bólami pooperacyjnymi, bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową, kontuzjami sportowymi, uszkodzeniami narządu ruchu, uszkodzeniami ścięgien, uszkodzeniami więzadeł, drętwieniami, torbielami, osteoporozą.

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

ORTO-LIVE — JANIK —

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

GABINET REHABILITACJI

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem

**REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA**

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO**

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

tel.: 48 364 04 53,
608 806 402

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja pourazowa
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

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

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

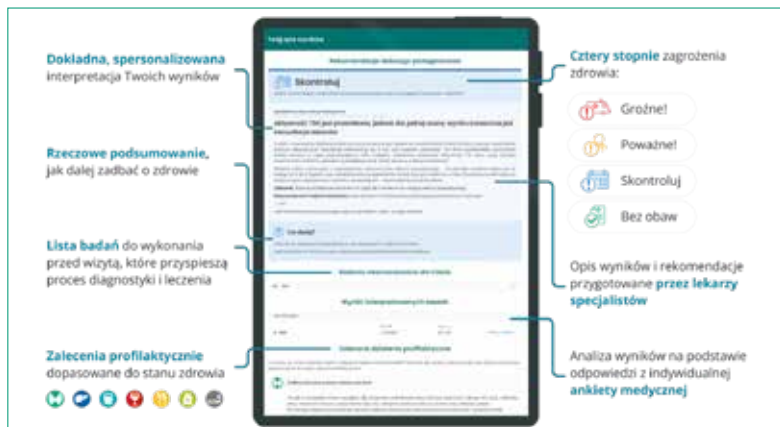
REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Wyniki badań laboratoryjnych z opisem

- bezpłatnie dla Pacjentów Radomskiego Centrum Rodziny!



Radomskie Centrum Rodziny nawiązało współpracę z firmą Lab-plus na generowanie opisów wyników badań laboratoryjnych dla Pacjentów Przychodni. Dzięki temu rozwiązaniu, każdy zainteresowany Pacjent, który chce zrealizować badania w Placówce na Narodowy Fundusz Zdrowia, lub komercyjnie, będzie mógł otrzymać opis swoich wyników badań laboratoryjnych całkowicie bezpłatnie.



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 wspomaganie 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

W ramach nowej usługi w Radomskim Centrum Rodziny, każdy Pacjent otrzyma spersonalizowane wyniki badań laboratoryjnych wraz z rzeczowym podsumowaniem co dalej – wyniki zawierają czytelne informacje o zagrożeniu dla zdrowia, które w prosty sposób podpowiedzą, czy wyniki powinny nas zaniepokoić. W przypadku, w którym zajdzie konieczność wykonania dalszych badań, system podpowie które z nich powinniśmy wykonać przed kolejną wizytą lekarską, by skrócić czas oczekiwania. Opisy wyników i rekomendacje przygotowane są przez lekarzy specjalistów zatrudnianych przez firmę Lab-plus, która realizuje usługę.

- Wynik w normie nie zawsze oznacza, że jesteś zdrowy. Prawidłowa analiza wyników powinna opierać się o objawy, przyjmowane leki i suplementy oraz inne elementy Twojej historii chorobowej i stylu życia. W opisie wyniku zostaną wzięte pod uwagę wszystkie aspekty Twojego stanu zdrowia, abyś mógł zadbać o siebie jak profesjonalista. - możemy przeczytać na stronie Radomskiego Centrum Rodziny.

Lista badań laboratoryjnych objętych programem Radomskiego Centrum Rodziny dostępna jest na stronie

www.rcrradom.pl.

Należy pamiętać, że oferta nie jest skierowana do dzieci i kobiet w ciąży.

Matka i syn

W ciągu roku liturgicznego mamy okazję wspominać różnych świętych i błogosławionych. Są wśród nich chrześcijanie, którzy żyli w starożytności (zwłaszcza wielka rzesza męczenników), ale są i tacy, którzy stają się nam szczególnie bliscy przez czasy swego życia. Takim szczególnym świadkiem Chrystusa jest dla nas św. Jan Paweł II, którego pontyfikat toczył się na naszych oczach. Wielu z nas było świadkami pielgrzymek papieskich do naszej Ojczyzny i na żywo słyszało głos następcy św. Piotra. Próżno szukać w życiorysach świętych jakichś schematów. Życie każdego z nich było jedyne i niepowtarzalne. Nie można zaszeregować ich i wrzucić do jednego zbioru. Kościół przez dwa tysiące lat swego istnienia był matką wiary dla wielu ludzi. Wspólnym mianownikiem dla każdego nich jest doświadczenie spotkania z żywym Bogiem. Spotkanie z żywym Chrystusem wywarło na nich tak ogromny wpływ, że odtąd ich życiowe drogi na zawsze spłotyły się z łaską Bożą.

To, na co szczególnie musimy zwrócić uwagę to fakt, że żywoty świętych oddziałują na nas pomimo upływu czasu. Nawet ludzie żyjący w starożytności, w zupełnie innych czasach, kulturze i mentalności, mają moc

proroka, który mocnym głosem mówi o Bogu. Pod koniec wakacji w liturgii Kościoła pojawia się matka i syn, których dokładne życiorysy poznajemy przez świadectwo książki, która wywarła ogromny wpływ na życie chrześcijańskie. Chodzi o „Wyznania” św. Augustyna, pierwszą bodajże, duchową autobiografię, która opowiada o działaniu łaski Bożej w sercu człowieka. Monika i Augustyn to święci żyjący jeszcze w starożytności chrześcijańskiej, których wspomnienia obchodzimy kolejno 27 i 28 sierpnia. Czasy w których żyją należą do szczególnych w dziejach Kościoła. To przełom IV i V wieku. Chrześcijaństwo cieszy się już wolnością po Edyktie Konstantyna (rok 313), wiara w Chrystusa zatacza coraz szersze kręgi. Cesarstwo rzymskie powoli staje się chrześcijańskie. To wtedy powstają wspaniałe bazyliki w Rzymie na grobach św. Piotra i Pawła, ale również w Jerozolimie i Betlejem. Chrześcijaństwo wychodzi z katakumb i podnosi głowę. Rzymski imperator chroni wyznawców Chrystusa, którzy po prawie trzystu latach męczeństwa mogą wreszcie w spokoju oddawać cześć Bogu.



Św. Monika

Jednak, tak jak i dzisiaj tak i wtedy, życie toczyło się podług własnych torów. Augustyn jako młody człowiek daje się uwieść uciechom tego świata. Jego drogi do Boga poplątały się również na ścieżce wyznaniowej – należy do sekty manichejczyków. Utalentowany, zdolny i gruntownie wykształcony jest jednocześnie bardzo pogubionym człowiekiem. „Wyznania” ukazują nam jego wewnętrzne rozdarcie i tęsknotę za Bogiem, za pełnią życia. Miota się ciągle i nie może znaleźć ukojenia duszy. Ma jednak nadprzyrodzone wsparcie w postaci nieustającej modlitwy swojej matki, która latami modli się o cud nawrócenia syna. Św. Monika, pomimo pogmatwanych dróg Augustyna, wierzy w moc łaski Chrystusa, która nawet łotra na krzyżu potrafi przyciągnąć do siebie. Nie traci nadziei, że jej syn powróci do Chrystusa i na łono Kościoła. Jej modlitwy zostają wysłuchane, Augustyn odnajduje drogę do Boga. Po latach, jako biskup, tak napisze: „Późno Cię ukochałem, Piękności dawna i zawsze nowa! Późno Cię ukochałem! We mnie byłeś, ja zaś byłem na zewnątrz i na zewnątrz Cię poszukiwałem. Byłeś ze mną, ale ja nie byłem z Tobą. Przemówiłeś, zawołałeś i pokonałeś moją głuchotę. Zajaśniałeś, Twoje światło usunęło moją ślepotę”. Słowa napisane szesnaście wieków temu nie tracą nic na aktualności. Każdy człowiek może zawsze wrócić do Boga i doświadczyć Jego przebaczącej miłości. Każdy wierzący powinien również pamiętać o mocy modlitwy wstawieniowej za brata, który się w życiu pogubił.

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 - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik



**Radomskie
Centrum Rodziny**
POZ | Diagnostyka | Konsultacje



Badanie w ramach
konsultacji lekarskiej!

DERMATOSKOP WSPOMAGANY SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ

Zapisz się na badania dermatoskopem wspieranym
Sztuczną Inteligencją - nowoczesne rozwiązanie
pomagające szybciej wykrywać zmiany skórne
o charakterze **nowotworowym**.

Bez skierowania do specjalisty!

Zapisy odbywają się pod nr tel.: **48 377 90 20** (wew. 2)
lub osobiście w Radomskim Centrum Rodziny przy
ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu.

Radomskie Centrum Rodziny
Twój Lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Szczegóły na stronie www.rcrradom.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 Krynchowiec
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