

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Duma, duma narodowa!

Listopad – to miesiąc zadumy i pamięci o naszej historii. Drugiego listopada wspominamy naszych bliskich zmarłych, a jedenastego tych wszystkich, którym zawdzięczamy wolność i niepodległość Polski. Dewiza: „Bóg, Honor, Ojczyzna”, rozumiana jako: „Ojczyźnie wszystko, prócz miłości Boga najwyższego i Honoru”, widnieje na sztandarach jednostek wojskowych, szkół i wielu polskich organizacji. Tymi zasadami kierowali się polscy patrioci walczący o wolną i niepodległą Polskę.

Jesteśmy z nich dumni. Im zawdzię-

czamy wolną Polskę w jakiej żyjemy. Jak śpiewa zespół Kombi „Każde pokolenie ma własny czas”. Warto zastanowić się, jak będą oceniać nasz czas, nasze postawy i zobowiązania wobec Najjaśniejszej Rzeczypospolitej nasze dzieci, wnuki i prawnuki oraz kolejne pokolenia Polaków. Czy będą z nas dumni?

Zachęcając do chwili refleksji, życzę wszystkim czytelnikom Zdrówka owocnych rozważań i czasu na spotkania z piękną polską jesienią, i zapraszam do lektury 348. numeru Zdrówka.

ZG



Dwuletni Gabryś cieszy się złotą jesienią
Foto: Mama Gabryś - Maria Domagała-Saidi

WYBRANE ARTYKUŁY:

Koniec z rehabilitacją domową?

Czytaj na stronie 3.

Wychowywanie się z psem służy naszym jelitom

Czytaj na stronie 5.

Kwasy omega-3 i -6 mogą chronić przed rakiem

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – pigwa

Czytaj na stronie 10.

Ruch w ADHD

Czytaj na stronie 14.

Prawidłowe oddychanie da ci spokój samuraja

Czytaj na stronie 16.

RCR realizuje badania w ramach Programu Profilaktyka 40 Plus!

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

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

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

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

P/0363

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

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. 17
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5,
Laryngologia – str. 13
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 20, 22, 24
Ortopedia – str. 15,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,

Psychologia – str. 9
Rehabilitacja – str. 3, 8, 13, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 4
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa – str. 2, 5,
6, 8, 17
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 4, 15, 21

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 20

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 10, 16

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24



**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

Koniec z rehabilitacją domową? Fizjoterapeuci biją na alarm

Pacjentom mogą grozić ograniczenia w rehabilitacji domowej – biją na alarm fizjoterapeuci. Chodzi o zmiany przepisów przygotowane przez resort zdrowia i NFZ. Ostrzegają, że ich skutki mogą być fatalne dla pacjentów.

W poniedziałek [04.11.2024 – przyp. red.] szefowa resortu zdrowia Izabela Leszczyńska rozmawiała z przedstawicielami pacjentów oraz środowiska rehabilitantów i fizjoterapeutów na temat planowanych zmian w przepisach dotyczących fizjoterapeutów i dostępu do rehabilitacji domowej. W spotkaniu udział wzięło kierownictwo Narodowego Funduszu Zdrowia – prezes Filip Nowak i dwóch jego zastępców: Jakub Szulc oraz Marek Augustyn.

Fizjoterapeuci biją na alarm. Tysiące mogą stracić pracę

Rozmowy w siedzibie MZ skupiły się wokół zarządzenia prezesa NFZ z września br., dotyczącego zawierania i realizacji umów z rehabilitacji leczniczej oraz projektu rozporządzenia ministra zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu rehabilitacji leczniczej.

Fizjoterapeuci i rehabilitanci alarmują, że zawarte w nich zmiany drastycznie ograniczą dostęp pacjentów do rehabilitacji domowej, a na skutek zarządzenia prezesa NFZ od 1 stycznia pracę mogą stracić tysiące fizjoterapeutów.

Projekt rozporządzenia ministra zdrowia zawiera katalogi wskazań kwalifikujących do rehabilitacji w szpitalach i w domach. Z dokumentu wynika, że część pacjentów, zamiast leczyć się w szpitalach i domach, miałyby rehabilitować się w poradniach.

Liczba wskazań do rehabilitacji szpitalnej została skrócona z 900 do 170, a lista wskazań do rehabilitacji domowej liczy niespełna 40 pozycji.

Koniec z rehabilitacją domową? Zamykać się będą ośrodki

Według zarządzenia, rehabilitacja domowa w ramach rehabilitacji ambu-



latoryjnej ma być zlikwidowana w lipcu 2025 roku. Do tego czasu obowiązywać ma okres przejściowy – fizjoterapeuta w ramach kontraktu fizjoterapii ambulatoryjnej będzie mógł poświęcić do 20 procent czasu pracy na świadczenia podczas wizyt domowych.

Według Ogólnopolskiego Porozumienia Pracodawców Rehabilitacji wprowadzone zmiany skutkować będą zamknięciem wielu ośrodków ambulatoryjnych i koniecznością masowych zwolnień fizjoterapeutów.

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**

Koniec z rehabilitacją domową? Fizjoterapeuci biją na alarm

Dokończenie ze str. 3.

– Obecnie zawartych jest ponad 2700 umów z NFZ, które umożliwiają realizację wizyt domowych. Po wprowadzeniu zmian w życie będzie możliwość realizacji wyżej wymienionych świadczeń zaledwie w ramach 400 podpisanych umów. Taki krok nie tylko zmonopolizuje rynek, ale także znacząco ograniczy swobodę wyboru placówki przez pacjentów, co jest dla nich niezmiernie ważne – wyjaśniła organizacja w stanowisku udostępnionym mediom.

W rozmowie z PAP Grzegorz Witek, reprezentujący Ogólnopolskie Porozumienie Pracodawców Rehabilitacji, powiedział, że minister Leszczyna chciała

poznać argumentację ich środowiska oraz NFZ. Według nich jednak skutki wejścia w życie planowanych zmian będą fatalne dla pacjentów. Dla nich będą natomiast oznaczać zwolnienia.

W jego ocenie prezes NFZ wykazał podczas spotkania „totalny brak zrozumienia problemu”, przekonując, że pacjenci nie stracą dostępu do opieki, ponieważ zwiększona zostanie dostępność do rehabilitacji ambulatoryjnej.

– Trudno powiedzieć, jak miałyby to być możliwe, skoro już dziś poradnie wykonują 100-150 proc. kontraktów z NFZ. I niestety po dzisiejszych rozmowach widzę, że nie ma woli prezesa NFZ, by zmienić zarządzenie – podkreślił Witek.

Fizjoterapeuci zapowiadają protest. Obawiają się wejścia w życie przepisów

Ministerstwo Zdrowia w opublikowanym po spotkaniu komunikacie przekazało w serwisie społecznościowym

X, że resort będzie kontynuował prace nad rozporządzeniem we współpracy ze środowiskiem tak, „by jego ostateczny kształt odpowiadał oczekiwaniom i jak najlepiej służył pacjentom”. Rozporządzenie wejdzie w życie najpóźniej w połowie roku.

Resort podkreślił, że „zdecydowana większość zebranych reprezentantów środowiska uznała też, że zarządzenie prezesa NFZ, które już weszło w życie i zacznie obowiązywać od 1 stycznia 2025 r., we właściwy sposób ureguluje dostęp do rehabilitacji w warunkach domowych oraz ambulatoryjnych”.

Według ministerstwa, „pacjenci nadal będą mieli zabezpieczoną opiekę rehabilitacyjną – także w warunkach domowych”.

Przedstawiciele fizjoterapeutów i rehabilitantów, którzy obawiają się wejścia w życie przepisów w ich obecnym kształcie, zapowiedzieli na środę [06.11.2024 - przyp. red.] protest przed Sejmem.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA **NFZ**

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

AA/0289

GABINET 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

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



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

- Całodobową opiekę medyczną,
- 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.jesienna.com

e-mail: biuro@jesienna.com



I/0686

Wychowywanie się z psem służy naszym jelitom

Rozwijają społecznie i emocjonalnie. Uczą odpowiedzialności, zachęcają do aktywności fizycznej.

Uszczęśliwiają i dbają o serca. Psy w naszych domach to skarb, ale boisz się, że akurat dla flory bak-

teryjnej nie są dobre? To badanie zaskakuje, bo są dowody, że pupil w domu to nawet zdrowsze jelita.

Wyniki badania opublikowano w prestiżowym periodyku branżowym „Clinical Gastroenterology and Hepatology” (tłum. Gastroenterologia i Hepatologia Kliniczna). Pokazują one, że życie z psem, zwłaszcza w dzieciństwie (5 do 15 lat), wiąże się ze zdrowszym mikrobiomem jelitowym i zmniejszonym ryzykiem rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna.

Badacze Sinai Health i Uniwersytetu w Toronto przeanalizowali dane niemal pięciu tysięcy osób szczególnie narażonych na rozwój tej groźnej choroby zapalnej jelit. Wyniki są więcej niż obiecujące.

Pies w domu? Ochrona dla jelit?

Miłośników psów nie trzeba przesadnie przekonywać, że czworonożny przyjaciel w domu to dobry pomysł. Nie ma jednak wątpliwości, że również wielka odpowiedzialność i pożeracz czasu.

Dokończenie na str. 6.

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

IK/0070

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**Komplet
kardiologiczno-internistyczny
z certyfikatem:**

- ECHO Serca, EKG
- Badania żył, tętnic i aorty w obrębie serca
- Badanie wsierdza i płuc (płyn i stan zapalny w płucach)
- Badanie pod kątem uszkodzenia oraz zapalenia mięśnia sercowego
- Konsultacja kardiologiczna, hipertensjologiczna (ciśnienie tętnicze) i internistyczna

Na badanie zapraszają znani radomscy lekarze:

dr Eliza Słodka
dr Konrad Pajęczkowski.

Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin

Zapisy tel.: 694 88 00 44

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113

IK/0662

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

Wychowywanie się z psem służy naszym jelitom

Dokończenie na str. 5.

Gdy w domu są dzieci, pojawia się wiele wątpliwości, w tym obawy o alergię czy pasożyty. Nie biorą się one z powietrza, chociaż dziś lekarze nie podchodzą tak restrykcyjnie do tych kwestii jak kiedyś. Jednak nie trzeba mieć w domu psa, by złapać pasożyty, a sprawny układ odpornościowy zwykle odpiera powszechne niebezpieczeństwo, choćby ze strony glist. Regularne odrobaczanie własnych zwierząt i sprzątanie po nich znacząco ogranicza ryzyko zakażeń. Co do alergii, właściwa higiena czy dobór odpowiedniej rasy też wyraźnie pomagają. Zresztą: uczulenie na psa wcale nie jest tak częste jak się powszechnie sądzi. Tu zdecydowanie większe wątpliwe

„zastugi” mają koty.

Pies, jak się okazuje, dla jelit i naszego mikrobiomu, a więc także odporności, może być nieocenionym sojusznikiem.

Choroba Leśniowskiego-Crohna: geny to nie wszystko

Projekt GEM, koordynowany w szpitalu Mount Sinai od 2008 roku, gromadzi kompleksowe dane medyczne i dotyczące stylu życia od ponad 5000 zdrowych krewnych pierwszego stopnia osób chorych na chorobę Leśniowskiego-Crohna.

Analizowane są rodziny pochodzące z całego świata, w tym z: Australii,



Kanady, Izraela, Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii i USA. Są dowody, że choroba jest w znacznym stopniu uwarunkowana genetycznie, chociaż samo uruchomienie procesu zapalnego i wystąpienie objawów pozostaje w znacznym stopniu zagadką.

Badacze pod kierownictwem dr. Kennetha Croitoru i mikrobiologa Williama Turpina z Centrum Nieswoistych Chorób Jelit (IBD) szpitala Mount Sinai sprawdzili, w jaki sposób dziesiątki czynników środowiskowych wpływają na prawdopodobieństwo rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna, w ramach swoich nadrzędnych wysiłków mających na celu przewidzenie osób znajdujących się w grupie ryzyka.

Choroba Leśniowskiego-Crohna: psy lepsze od ptaków

W ciągu kilkunastu lat w badanej grupie zachorowało ponad 120 osób. Dla badaczy było kluczowe wychwytywanie różnic w ich stylu życia, które mogły się do tego przyczynić, skoro czynnik genetyczny był wspólny dla wszystkich.

– Rozumiejąc, czym różnią się osoby, u których rozwinęła się choroba, powinniśmy być w stanie przewidzieć, kto jest zagrożony – tłumaczy dr Croitoru.

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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



Elżbieta Stachura

Radom,

ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

☎ 48 364 04 53, 608 806 402

Pielęgniarska
Opieka Domowa NFZ

HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.

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



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**

Badanie wykazało choćby, że mieszkanie w dużej rodzinie w pierwszym roku życia zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Stwierdzono też, że ryzyko zachorowania na tę chorobę było większe u osób, które w momencie badania mieszkały z pakiem.

Co z psami, najczęstszymi towarzyszami człowieka w Polsce? Badanie wykazało, że życie z psem w wieku od 5 do 15 lat wiąże się ze zdrowszym mikrobiomem jelitowym i wyraźnie zmniejszonym ryzykiem rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna. Pies w domu

oznacza lepszy mikrobiom, prawidłową przepuszczalność jelit i korzystniejsze wyniki biomarkerów.

Choroba Leśniowskiego-Crohna: co to za schorzenie

Zapalne schorzenie układu pokarmowego, jakim jest choroba Leśniowskiego-Crohna, może obejmować każdy jego fragment – od jamy ustnej do odbytu. Stanem zapalnym objęta jest cała grubość (wszystkie warstwy) ściany przewodu pokarmowego. Zmiany umiejscawiają się najczęściej w końcowym odcinku jelita krętego, dając takie objawy jak: biegunki, krew i śluz

w stolcu, bóle brzucha. To wyniszczająca choroba przewlekła, nawracająca, mogąca nawet zagrozić życiu, prowadząc nawet do niedrożności (rzadko) i rozwoju nowotworów jelitowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapłuk
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

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

P0236

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

P0224

Kwasy omega-3 i -6 mogą chronić przed rakiem

Nienasycone kwasy tłuszczowe, jak omega-3 czy omega-6 przynoszą nam wiele korzyści zdrowotnych. Okazuje się jednak, że mogą być jeszcze zdrowsze, niż wcześniej się spodziewano. W badaniach wykazano, że mogą one zmniejszać ryzyko wielu nowotworów

Nowe badanie przeprowadzone na University of Georgia wskazuje, że nienasycone kwasy tłuszczowe, oprócz korzystnego działania na układ krążenia

i na mózg, przynoszą jeszcze inne pozytywne skutki.

Kwasy omega zmniejszą ryzyko raka? Naukowcy wyjaśniają

Analiza danych dotyczących ponad 250 tys. osób pokazała związek między wysokim stężeniem tych tłuszczów i mniejszym ryzykiem wielu nowotworów.

– Wyniki sugerują, że przeciętna osoba powinna skupić się na włączeniu do swojej diety większych ilości tych kwasów tłuszczowych – mówi Yuchen Zhan, autorka publikacji, która ukazała się na łamach „International Journal of Cancer”.

Wysoki poziom kwasów omega-6 zmniejszał ryzyko 14 różnych rodzajów raka, w tym czerniaka i nowotworów



pęcherza. Osoby z wyższym stężeniem kwasów tłuszczowych omega-3 rzadziej chorowały na 19 nowotworów, w tym na raka okrężnicy, żołądka, innych części układu pokarmowego i płuc. Uczestnicy badania byli obserwowani przez dekadę. Na jakiś rodzaj nowotworu zachorowało w tym czasie ok. 30 tys. osób.

Już wcześniejsze badania wskazywały na związek między poziomem kwasów tłuszczowych a ryzykiem rozwoju nowotworów. Jednak, jak podkreślają naukowcy, żadne prace nie były w stanie jednoznacznie określić, czy

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

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

OSOBIŚCIE: 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

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

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

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

Radom

ul. J. Kusocińskiego 1A/2D

zapisy na telefon:

606 689 450

O/0303

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciebie 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

- Pomiar mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiar 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

kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 zmniejszają zachorowalność na raka lub zwiększają szanse na przeżycie po diagnozie nowotworu.

Co ważne, zauważone teraz związki nie były zależne od czynników dodatkowych, takich jak BMI, picie alkoholu czy aktywność fizyczna.

Nie zawsze korzyści będą takie same. Eksperti ostrzegają

Znane jako „zdrowe tłuszcze”, kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 są niezbędne dla zdrowia człowieka. Można je znaleźć w tłustych rybach, orzechach, niektórych olejach roślinnych, takich jak olej rzepakowy – wyjaśniają naukowcy.

Jednak znaczna część mieszkańców zachodniego świata prawdopodobnie nie spożywa wystarczającej ilości tych produktów, aby osiągnąć zalecane ilości. Dlatego wiele osób sięga

po suplementy z olejem rybnym. Są one jednymi z najpopularniejszych tabletek diety na rynku i to, według badaczy, z dobrego powodu. Wcześniejsze analizy wskazywały na przykład, że suplementy z kwasami omega-3 mogą m.in. zmniejszyć ryzyko chorób krążeniowych.

Korzyści płynące z oleju rybnego mogą jednak nie być takie same dla wszystkich – podkreślają badacze. Na przykład w obecnym projekcie odkryli oni, że wysoki poziom kwasów omega-3 może wiązać się z nieznacznie wyższym ryzykiem raka prostaty. Zaobserwowali również silniejszy korzystny efekt działania kwasów omega-6 u młodszych uczestników, szczególnie u kobiet.

Oczywiście należy też pamiętać o zasadzie, która sprawdza się niemal zawsze – co za dużo to niezdrowo, a przed rozpoczęciem suplementacji najlepiej zasięgnąć porady lekarza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

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

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

Gabinet psychologiczny, psychoterapeutyczny

mgr **Barbara Fijałkowska**

Certyfikowana przez Oxford
hipnoza kliniczna
dwa poziomy ukończona w USA
autohipnoza mojego pomysłu.

Zapisy telefoniczne:

604 644 538

czynne codziennie
ul. Urodzajna 16/4 (osiedle Na Stoku).

H/0402

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/0653

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. Koziennicka 68
 Gołębiów

Wejście z boku

tel: 506 984 208

J/0043

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,
 ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
 tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
 sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:
 Zachowawcze
 dzieci i dorosłych,
 protetyczne,
 chirurgia stomatologiczna,
 profilaktyka,
 rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
 metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

Bogactwo natury – pigwa

Pigwa to owoc, który w okresie jesienno-zimowych zachorowań powinien stać się obowiązkowym składnikiem diety. Pigwa zawiera bowiem dużo witaminy C oraz wiele innych witamin, a także pierwiastki mineralne, które skutecznie wzmacniają odporność organizmu i wspomagają układ odpornościowy w walce z gripą i przeziębieniem. Jakie jeszcze właściwości lecznicze i odżywcze ma pigwa?

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*) jest uprawiana jako roślina ozdobna w sadach, przydomowych ogródkach, parkach i działkach. Owoce pigwy dojrzewają jesienią – we wrześniu i październiku. Są żółte, duże i kształtem przypominają małe gruszki lub jabłka, dlatego często nazywa się je „owocami jabłkowymi”. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, ponieważ są twarde i kwaśne (dlatego nazywane bywają polską cytryną), jednak można

z nich przygotować wiele przetworów o zaletach zarówno smakowych, jak i zdrowotnych: miód, marmolady, dżemy, powidła, kompoty, soki, pasty, nalewki oraz wina. Ze względu na wygląd, pigwa pospolita często jest mylona z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica*), jednak owoce pigwowca są wyraźnie mniejsze, twardsze i kwaśniejsze niż owoce pigwy, ale jednocześnie bardziej aromatyczne. To właśnie ich kwaskowy smak można odnaleźć w klasycznej nalewce zwanej pigwówką. Jednak w kuchni oba rodzaje owoców można stosować zamiennie i wytwarzać na ich bazie liczne przetwory.

Pigwa na gripę i przeziębienie

Pigwa prócz cukrów i kwasów orga-



nicznych zawiera także garbniki, pektyny i olejek lotny. Ze wszystkich witamin najwięcej zawiera witaminy C (15 mg w 100 g), która wzmacnia układ odpornościowy. W okresie jesienno-zimowych zachorowań organizm wspomagają także zawarte w pigwie witaminy z grupy B. Ponadto owoce pigwy zawierają wiele związków mineralnych, takich jak: wapń, potas, żelazo, miedź, magnez i fosfor, które są niezbędne do wzmocnienia naturalnej obrony organizmu. Dlatego współczesna fitoterapia poleca spożywanie owoców pigwy w postaci soku z dodatkiem miodu przy suchym kaszlu, przeziębieniu, grypie i jesiennym przesieleniu.

[...]

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

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

REHABILITACJA CIAŁA I DUSZY



MARIÓWKA (pow. przysuski, woj. mazowieckie). Miejscowość położona u podnóża Gór Świętokrzyskich w obrębie Obszaru Krajobrazu Chronionego „Łasy Przysusko-Szydłowieckie” o walorach przyrodniczo – krajobrazowo – mikroklimatycznych.

Oddalenie od wielkich aglomeracji, swoisty klimat przepełniony ciszą i czyste powietrze, zieleń, las, łąka, predysponują to miejsce do regeneracji fizycznej i duchowej.

Usytuowanie w odległości 500 m od drogi krajowej zapewnia łatwy dojazd. Ośrodek jest wyposażony w profesjonalny sprzęt medyczny i posiada bogatą bazę zabiegową.

OŚRODEK PROMIEŃ

oferuje:

- TYGODNIOWE LUB KILKUTYGODNIOWE
TURNUSY REHABILITACYJNE

- pakiet - choroby kręgosłupa i stawów,
- pakiet neurologiczny,
- pakiet chorób naczyniowych,
- pakiet ortopedyczny,
- rehabilitacja z intensywną odnową duchową,
- pakiet ginekologiczny.

- POBYTY JEDNODNIOWE

- WEEKENDY REHABILITACYJNE

Można zgłaszać pobyt indywidualny
lub dla grup zorganizowanych.

Kontakt do koordynatora: **tel. 451 176 728**

• www.promien.mariowka.net •

[R/0141]

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **PROMIEŃ**; mail: sekretariat@mariowka.net

Mariówka 1,26-400 Przysucha, **tel. 48 306-71-01 lub 515 514 883**; (od pon. do pt. w godz. 8 - 16)

Bogactwo natury – pigwa

Dokończenie ze str. 11.

To ci się przyda

Konfitura z pigwy do herbaty

– przepis

Konfitura z pigwy dodana do herbaty zadziała podobnie do cytryny – rozjaśni i zmieni jej smak na bardziej kwaśnowatą, za to dostarczy znacznie więcej składników odżywczych.

Jak zrobić konfiturę z pigwy? Umyj 1,5 kg owoców pigwy, obierz ze skórki, pokrój w ósemki. Następnie wytnij z nich gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki (możesz także zetrzeć je na tarce jarzynowej). Całość wrzuć do garnka

z zagotowaną wodą i gotuj do miękkości (ok. 30-40 minut), od czasu do czasu mieszając. Odcedź owoce i przełóż na patelnię. Następnie zasyp je cukrem (ok. 4 szklankami) i łyżeczką cynamonu i podsmażaj, aż staną się bardzo gęste i przybiorą ciemnopomarańczową barwę (ok. 30 minut). Przyrządzoną w ten sposób konfiturę można spożyć od razu lub przechowywać zapasteryzowaną w słoikach.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

**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



**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

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska***specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰*Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Ruch w ADHD

„Wewnętrzne wiercenie” nie musi objawiać się jakoś spektakularnie. Bawisz się ołówkiem lub kosmykiem włosów, stukasz nogą czy palcami, ale – tak czy owak – nie możesz spokojnie usiedzieć w miejscu. Nie hamuj tych potrzeb za wszelką cenę. To strategia w ADHD, by poprawić koncentrację, skupienie i myślenie.

„Nie wierć się!” – to zdanie niejedna osoba z ADHD słyszy notorycznie. Uwagę zwracają rodzice, nauczyciele, generalnie otoczenie. Tymczasem, jak twierdzi profesor psychiatrii i nauk behawioralnych Julie Schweitzer, członkini wydziału UC Davis MIND Institute, osoby z ADHD mają bardzo dobry powód, żeby się wiercić.

Wyniki badań ekspertki na ten temat ukazały się w czasopiśmie „Frontiers in Psychiatry”.

„Wewnętrzne wiercenie się”, które wskazuje na ADHD

Wiercenie się jest powszechną cechą ADHD, czyli zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Wiele osób z zespołem ma tendencję do częstszego poruszania się niż inni.

Na czym polega taki ruch? Prof. Schweitzer mówi o „wewnętrznym wierceniu się”, bo na zewnątrz wcale nie musimy obserwować czegoś spektakularnego. To może być poruszanie stopą podczas siedzenia, bazgranie, kołysanie się, klikanie długopisem czy zakręcanie włosów na palcu. Zwykle jest to powtarzający się ruch, który na pierwszy rzut

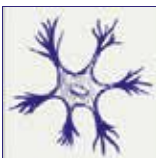


oka wydaje się nie pełnić żadnej funkcji – mówi ekspertka, ale zaraz podkreśla, że wcale nie jest taki zbędny, jak mogłoby się wydawać.

Wiercenie się pełni ważne funkcje terapeutyczne

Międzywydziałowe badania na Uniwersytecie Kalifornijskim, którymi kierowała prof. Schweitzer, wskazują, że takie niekontrolowane zachowania mogą pomóc zarówno młodym ludziom, jak i dorosłym z ADHD skupić się na zadaniu.

ADHD jest powszechnym schorzeniem neurorozwojowym, a kluczowe, utrudniające życie objawy, to problem ze skupieniem uwagi, łatwe rozpraszanie się i impulsywne zachowania. Potencjalne terapeutyczne działanie wiercenia

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Tomasz Paciejewski
*specjalista neurochirurg***PRZYJMUJE****Radom:**
Gabinet prywatny
ul. Główna 12rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544

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

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](#)

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**

wydaje się więc nie do przecenienia.

Odkryliśmy, że dorośli lepiej radzili sobie z zadaniami poznawczymi, kiedy się wierzili. Naprawdę interesujące było to, że im dłużej trwało zadanie, tym większy był efekt wierzenia się. Gdy uwaga słabnie, ludzie bardziej się wierzą i być może pomaga im to utrzymać koncentrację oraz kontrolę – mówi Schweitzer.

Wierć się w szkole

Lepsze wyniki w nauce i pracy, mniej stresu i impulsywnych zachowań, to w ocenie psychiatrki potencjalne zyski z akceptacji dla wierzenia się.

– Musimy skończyć ze wstydem

i przyznać, że ruch, o ile nie jest destrukcyjny dla innych uczniów, może być bardzo pomocny dla uczniów z ADHD – apeluje badaczka i podkreśla, że musimy mocniej skupić się na zaletach nadmiernej aktywności ruchowej.

Jej zdaniem są podstawy, by twierdzić, że jest ona również elementem „samoregulacji emocjonalnej”.

Zespół naukowców pod kierownictwem prof. Schweitzer sprawdza aktualnie, czy wszyscy mamy szansę „poprawić regulację emocjonalną w czasach strachu, smutku i gniewu”.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SKLEP MEDYCZNY

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

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



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
- Dietetyk
- USG Doppler naczyń
- USG i RTG cyfrowe
- Poradnia preluksacyjna **NFZ**
(USG bioderek dzieci na KRÓTKIE TERMINY)
- Poradnia wad postawy **NFZ**

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.



Radom, ul. Gagarina 1

infolinia **48 367 15 10**
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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

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

Prawidłowe oddychanie da ci spokój samuraja

Codziennie mierzymy się z ilościami bodźców, o jakich poprzednie pokolenia nie śniły. Ale nasze ciała i umysły nie rozwijają się równie szybko jak technologia, która, wraz z tempem życia, zaczyna nas przytłaczać. Jak znaleźć w sobie spokój i siłę, aby dalej zmierzać przez ścieżki życia? Spróbuj podążyć drogą samurajów.

Coraz więcej stresu, coraz mniej relaksu?

Stres to współcześnie bolączka

wielu osób. Żyjemy w czasach, gdy nadmiar bodźców to nasza codzienność. Nie dziwi więc fakt, że coraz więcej osób zmagają się z problemami psychicznymi



i trudnościami, generowanymi m.in. nadmiernym stresem.

Chociaż istnieje wiele sposobów, żeby zmniejszyć odczuwany stres, nie wszystkie metody są skuteczne i w przypadku niektórych osób dolegliwości związane ze stresem mogą sukcesywnie ulegać nasileniu.

Jak w prosty sposób poradzić sobie ze stresem

Warto więc spróbować mniej popularnych metod zarządzania stresem. Poznajcie „drogę samuraja” – i nie tylko samuraja. To praktyki znane w wielu kulturach, sztukach walki i stylach ćwiczeń, które – choć znane od stuleci, a nawet tysiącleci – okazują się też plasterkiem na poranione dusze ludzi XXI wieku.

Antonio Antefermo, włoski psycholog kliniczny, jest autorem książki „Droga samuraja. Jak zasady wojowników uwolnią cię od stresu, lęków i niepokoju”.



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.

**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

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

G/0343

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

ORAZ

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

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

www.ginradom.pl

Ilek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

Ilek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

G/0114

Napisał tę książkę nie bez powodu – od lat ćwiczę azjatyckie sztuki walki, a poznawane za ich pośrednictwem metody wykorzystuję w swojej praktyce jako psycholog.

Zauważył, że u osób w stresie, doświadczających lęków i negatywnych emocji, jednym z charakterystycznych objawów są problemy oddechowe, czyli płytki oddech przy skurzonej przeponie. Ta obserwacja zainspirowała go do tego, żeby poprzez pracę z oddechem wspomóc stan zdrowia, także na płaszczyźnie psychicznej.

„Nie stresuj się” nie działa w ogóle.

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

G/0102

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

Jak radzić sobie ze stresem i co mają do tego nasze jelita – odpowiada psychiatra.

*Zwolnij oddech, a zwolnisz
tempo życia*

Szybszy oddech – w naturze – to

zwykle skutek zwiększonej aktywności fizycznej. Dla naszych mózgów, ewolucyjnie, to pewien dzwonek alarmowy: wysiłek wiąże się biologicznie z ucieczką albo walką.

Ciąg dalszy na str. 18.



Dom Opieki
„z Miłości”

NOWOŚĆ W NASZYM DOMU!

Z radością informujemy, że oferujemy również prywatną opiekę paliatywną!

Wiemy, jak ważne jest zapewnienie wsparcia w tych najtrudniejszych momentach, dlatego nasz zespół doświadczonych i troskliwych specjalistów jest gotowy, aby zadbać o komfort i godność każdego Pacjenta.

Zapraszamy do kontaktu, aby dowiedzieć się więcej o naszej indywidualnej opiece dostosowanej do potrzeb bliskich.

Tworzymy miejsce pełne spokoju i troski.

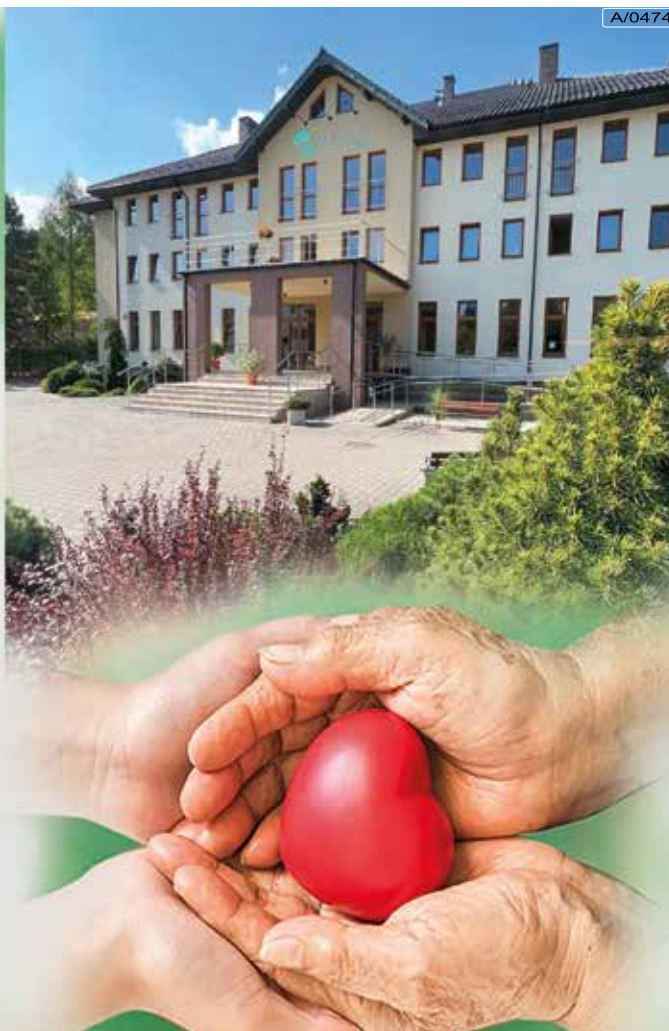
DOM OPIEKI Z MIŁOŚCI otwarty jest dla wszystkich na różne potrzeby oferując:

- ♥ pobyty długoterminowe stałe
- ♥ pobyty szpitalne
- ♥ opiekę paliatywną
- ♥ opiekę wytchnieniową

796 777 841

mojdom@domopiekizmilosci.pl

Dom Opieki z Miłości Pionki 26-670 ul. Leśna 23a



A/0474

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

*specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog*

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych,
- kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

F/0456

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30

F/0342

Lek. **Piotr E. Janik**

SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE

— JANIK —

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



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. 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

Prawidłowe oddychanie da ci spokój samuraja

Ciąg dalszy ze str. 17.

Dlatego sytuacje stresowe wiążą się z objawami psychofizycznymi, w tym zaburzeniami rytmu oddechu. Antonio Antefermo zwraca uwagę, jak można przywrócić prawidłowy oddech, a tym samym zniwelować stres.

Sekretem odzyskania spokoju jest oddychanie przeponowe. Dlaczego tak korzystnie działa na organizm? Akty-

wuje układ nerwowy współczulny (inaczej określany jako sympatyczny), sprzyjając poczuciu stanu odpoczynku, relaksu, wewnętrznej energii, by żyć i by uporać się ze stresem. To jedna z zasad działania samurajów, którzy w ten sposób uzyskiwali swój spokój.

Ważne jest oddychanie świadome – chociaż na co dzień nie musimy pamiętać, żeby zaczerpnąć oddechu.

Jednocześnie oddychanie jest kluczowym kryterium, które decyduje o tym, czy jeszcze żyjemy. Jak zauważa Antonio Antefermo:

„W momentach silnego napięcia, na przykład tuż przed ważnym wydarzeniem, ludzie mają tendencję do wstrzymywania oddechu i zmiany jego naturalnego rytmu. Mózg przechodzi w tryb «walcz lub uciekaj» i przygotowuje się do działania. Ta mimowolna reakcja obejmuje współczulny układ nerwowy, który modyfikuje normalne funkcje naszego ciała, aby poradzić sobie z sytuacją postrzeganą jako zagrożenie”.

Zły oddech, dobry oddech – co można stracić, a co zyskać

Co się dzieje, gdy oddychamy źle? W efekcie może dojść do zaburzeń w przenoszeniu tlenu w organizmie, co dodatkowo nakręca spiralę stresu. Tymczasem spowolnienie oddechu i umożli-

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

„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

liwienie układu oddechowego pracy
w naturalnym rytmie sprzyja redukcji
stresu. Dzięki temu unikamy wrażenia
utruty energii i wypalenia. Lepsze dotle-
nienie organizmu uspokaja, odpręża,
zmniejsza napięcie mięśniowe.

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



Listopad – miesiąc zadumy i mil-
czenia w migoczącym blasku zniczy
i świec. Papież Franciszek jak co roku
udał się na cmentarz, gdzie po dłuższej
chwili modlitwy w samotności odprawił
mszę za zmarłych, w obecności przyby-
tych na cmentarz wiernych. Co roku
jest to inny cmentarz. Tym razem był to
rzymski Cmentarz Laurentyński, gdzie na zakończenie
liturgii we wspomnienie wszystkich wiernych zmarłych
modlił się, prosząc: „Boże, pociesz wszystkich pogrą-
żonych w bólu rozstania, mając pewność, że umarli żyją
w Tobie i że nawet ciała powierzone ziemi staną się
pewnego dnia uczestnikami wielkanocnego zwycię-
stwa Twojego Syna”.

Franciszek po przybyciu na nekropolię odwiedził
najpierw „Ogród Aniołów” – miejsce, gdzie spoczywają
ciała zmarłych dzieci, w tym dzieci nienarodzonych.
Tam złożył kwiaty, modlił się prywatnie oraz zatrzymał
się na chwilę rozmowy z ojcem, który stracił dziecko.

Listopad to także miesiąc, który przejdzie do histo-
rii jako miesiąc, w którym ukazała się kolejna (czwarta)
encyklika Franciszka „Dilexit nos” („Umiłował nas”).

Encyklika, a właściwie „litterae encyclicae” lub
„epistula encyclicae”, czyli „list okólny”, jest najważ-
niejszym, a zarazem najbardziej osobistym dokumen-
tem papieskim.

Autor zwraca się w nim, w uroczystej i podniosłej
formie, do biskupów, duchowieństwa i ogółu wiernych,
ale też (od czasów Jana XXIII) „do wszystkich ludzi
dobrej woli”. Encykliki nie mają charakteru wypowie-
dzi „ex cathedra”, czyli podanych w formie nieomył-
nej, jednakże zawsze są ważnym elementem naucza-
nia Urzędu Nauczycielskiego Kościoła. Są wykładnią
nauczania poszczególnych papieży, ale też całego
Kościoła, stanowią przebogate i niewyczerpane źródło
poznawania, wzbogacania, pogłębiania i rozwijania
wiary katolickiej na wielu płaszczyznach.

Czwarta encyklika Franciszka poświęcona została
„miłości ludzkiej i Bożej serca Jezusa Chrystusa”.
Według papieża w czasach kolejnych wojen świat „traci
serce”. Dlatego konieczne jest obudzenie w dzisiejszym
świecie zrozumienia, czym jest serce. Papież stwierdza
dosłownie, że aby nie stać się „nienasyconymi kon-
sumpcjonistami i niewolnikami mechanizmów rynku,
który nie interesuje się sensem naszego istnienia, to
potrzebujemy przywrócić znaczenie sercu”.

Tekst kończy się piękną modlitwą papieża. Fran-
ciszek prosi w niej Jezusa, „aby z Jego Najświętszego
Serca wypłynęły dla nas wszystkich strumienie wody
żywej, aby zagoić rany, które sobie zadajemy, aby
umocnić naszą zdolność kochania i służenia, aby pobu-
dzać nas do nauki wspólnego podążania ku światu
sprawiedliwemu, solidarnemu i braterskiemu”.

Chcąc być uczciwym, winniśmy wspomnieć tu
jeszcze dwa ważne wydarzenia, które miały miejsce
w ostatnim czasie, a mianowicie: zapowiedzenie
nowego konsystorza, na którym 8 grudnia birety kar-
dynalskie otrzyma 21 nowych kardynałów, oraz zakoń-
czenie ostatniej sesji Synodu – O synodalności. Ale
o tym już innym razem.

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

Prawidłowe oddychanie da ci spokój samuraja

Dokończenie ze str. 19.

– Zmiana rytmu oddychania staje się zatem użytecznym dzwonkiem alarmowym, który ostrzega, że w organizmie zaszła jakaś zmiana i mózg zarejestrował coś, co może zagrozić przetrwaniu. Uświadomienie sobie tego może nam pomóc ponownie stanąć mocno na ziemi i połączyć się z chwilą obecną, aby

przeżyć bez szwanku przez emocjonalną burzę – podaje Antonio Antefermo. Jak zauważa autor „Drogi samuraja”, żadne intelektualne próby zapanowania nad emocjami nie są tak skuteczne, jak zapanowanie nad ciałem i oddechem.

Oddychanie przeponowe polecane jest w praktykach medytacji, zen i innych metodach relaksacji. Głębokie oddychanie i rozluźnienie przepony może stanowić istotny krok w stronę odzyskania zdrowia psychicznego i fizycznego.

Współcześnie sądzi się, że oddychanie zbyt szybkie i zbyt płytkie dotyczy większości dorosłych osób. Naturalny, zdrowy oddech powinien angażować brzuch, mięśnie międzyżebrowe i przeponę, a nie tylko klatkę piersiową. Napięcia, gromadzone w ciele przez lata złego oddychania, powodują wiele komplikacji.

Jak nauczyć się dobrze oddychać? Proste praktyki oddechowe proponuje Natalia Knopek, autorka bloga simply-life.pl, a także autorka książek, m.in. „Dlaczego joga”.

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIENIE 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)

Wśród sugestii, które ma dla czytelników, są takie praktyki jak:

- świadomy oddech;
- liczenie długości oddechu;
- pełny oddech przez połączenie

oddychania dolnego – przeponowego, oddychania środkowego – piersiowego, oddychania górnego – szczytami płuc;

- technika ujjayi, która nazywana bywa szumem oceanu. To bardzo prosta technika, polegająca na wdechu nosem i wydechu ustami – tak, jakbyśmy chcieli stworzyć parę na szybie czy lustrze. Można to ćwiczyć nawet w przerwach w pracy – wracając do biurka z oczysz-

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 D/0047

PODOLOG
an
AGNIESZKA NOWAK
502 315 270
Radom,
ul. Staroopatowska 24
Możliwość dojazdu do klienta AB/0065

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 ZB/0571

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 OrMedRadom

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

czonym umysłem, zrelaksowanym ciałem, zniwelowanym napięciem.

Dlaczego warto oddychać przeponą, żeby zredukować stres

Specjaliści zalecają, aby regularnie praktykować głębokie oddychanie przeponowe. Dlaczego warto?

1. Oddychanie przeponowe zwalnia tętno.
2. Oddychanie przeponowe obniża ciśnienie krwi.
3. Oddychanie przeponowe może przełożyć się na lepsze wyniki w sportach, szczególnie wytrzymałościowych.
4. Oddychanie przeponowe obniża poziom kortyzolu.
5. Oddychanie przeponowe poprawia samopoczucie i stan psychiczny.
6. Poprawia wydolność i samopoczucie fizyczne.
7. Sprzyja lepszej koncentracji, relaksacji, korzystnie wpływa na sen.
8. Codzienna kilkuminutowa relaksacja z oddychaniem przeponowym to sposób na poprawę pracy mózgu.
9. Medytacja z oddychaniem przeponowym sprzyja lepszej pracy kory przedczołowej, odpowiedzialnej za regulowanie emocji, ale też m.in. planowanie i rozwiązywanie problemów.

SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl

ORTOTYKA I PROTEZY KOŃCZYN

INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE W DRUKARCE 3D

LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ MOPS/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

WYKWALIFIKOWANA KADRA

OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU I WYROBÓW MEDYCZNYCH

OFERUJEMY:

- artykuły sanitarno-higieniczne
- kosmetyki specjalistyczne
- obuwie ortopedyczne
- wkładki
- akcesoria do odciążenia stóp
- peruki
- protezy piersi
- bielizna dla amazońek
- produkty opatrunkowe
- urządzenia medyczne
- sprzęt rehabilitacyjny
- wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
- wypożyczalnia sprzętu.

Biłogóra
ul. Krakowska 71,
tel.: 887 099 991

Przysucha
ul. Krakowska 52,
tel.: 661 408 520

Wieluń
ul. 3-maja 2,
tel.: 721 909 910

Radom
ul. Bernardyńska 1,
tel.: (48) 340 29 03
ul. Piastowska 1a,
tel.: (48) 363 30 34

Kozienice
ul. Gen. W. Sikorskiego 10,
tel.: 693 255 979

Szydłowiec
ul. Rynek Wielki 22,
tel.: (48) 617 88 22

Rybnik
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441

AA/0323

Właściwe oddychanie to jeden z kluczowych elementów jogi. Jak informuje certyfikowana nauczycielka jogi, Natalia Knopek: „podstawowa i najważniejsza praktyka oddechowa wcale nie musi ograniczać się do czasu spędzo-

nego na macie. Możesz wykorzystywać ją w każdym momencie swojego życia, o każdej porze dnia i nocy”.

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 cięśni 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

AG/0595

ORTO-LIVE
— JANIK —

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

ortolive.janik ortalive

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

R/0360

REHABILITACJA
SKLEPY MEDYCZNE
REHABILITACJA
REHABILITACJA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Radomskie Centrum Rodziny realizuje badania w ramach Programu Profilaktyka 40 Plus!

Badania w ramach Programu Profilaktyka 40 Plus Narodowego Funduszu Zdrowia, które realizowane są w Radomskim Centrum Rodziny, skierowane są do wszystkich Pacjentów, którzy ukończyli 40 rok życia - nie ma w przypadku tego programu górnego limitu wieku i każdy Pacjent po czterdziestce może skorzystać z programu raz w roku!

Aby skorzystać z Programu Profilaktyka 40 Plus, Pacjent powinien wypełnić ankietę dostępną na jego Internetowym Koncie Pacjenta lub odwiedzić Radomskie Centrum Rodziny przy ul. Jerzego Radomskiego, gdzie będzie mógł skorzystać z pomocy personelu.

Zakres badań realizowanych przez każdego Pacjenta jest określony na podstawie wypełnionej przez niego ankiety, jednak wśród nich można wymienić m.in.: badania krwi, poziom cholesterolu i cukru, próby wątrobowe, czy niezwykle istotne w listopadzie, Miesiącu Świado-



**Radomskie
Centrum Rodziny**

mości Raka Jąder i Prostaty, badanie PSA – skierowane do Panów.

Badanie PSA – czym są markery nowotworowe?

Osobom, które nie miały do tej pory styczności z tematami onkologicznymi, markery nowotworowe mogą kojarzyć się z rozległymi badaniami genetycznymi – nic bardziej mylnego.

Markery nowotworowe opisywane są z krwi, co oznacza proste pobranie próbki krwi Pacjenta do badania. Następnie określa się poziom markera w surowicy. Wyniki nie dają jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: „czy choruję na nowotwór?”. Jedynie podpowiadają lekarzowi specjaliście, czy zasadne jest przeprowadzenie głębszej diagnostyki w kierunku konkretnego nowotworu.

Jednym z markerów nowotworowych, który określamy celem dalszej diagnostyki, jest marker PSA. Jest to marker przerostu prostaty stosowany w diagnozowaniu, jak i monitorowaniu zmian nowotworowych tego gruczołu. Jego podwyższony poziom może wskazywać na zmiany nowotworowe w obrębie prostaty, jej przerost lub też stan zapalny – także w obrębie tkanek w bezpośrednim sąsiedztwie układu moczowo-płciowego.

Aby skorzystać z badań w ramach Programu Profilaktyka 40 Plus w Radomskim Centrum Rodziny, należy uzupełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta, poczekać na skierowanie i przyjść do Radomskiego Centrum Rodziny o wyznaczonej porze. Telefon kontaktowy dla osób chcących uzyskać więcej informacji to +48 377 90 20 (wew. 2).



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odziemek, 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 polykiania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

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 roszczeptu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

Msze święte gregoriańskie

Miesiąc listopad jest dla katolików na całym świecie czasem szczególnej modlitwy za zmarłych. Nawet jesienna aura na zewnątrz jakby chciała nam ułatwić rozmyślanie o śmierci i przemianach. Szczególne wspomnienie o tych dniach zostawił nam św. Jan Paweł II w książce pt. „Dar i Tajemnica”. Alumn Karol Wojtyła przyjął święcenia kapłańskie 1 listopada 1946 r. w Uroczystość Wszystkich Świętych. Następnego dnia w Dzień Zaduszny sprawował swoje prymicje kapłańskie. Były bardzo nietypowe. Odprawiał je w wawelskiej krypcie św. Leonarda wśród małego grona bliskich osób. Jak wspominał, modlił się wówczas za zmarłych rodziców i brata Edmunda, który jako lekarz zaraził się od pacjentki szkarlatyną i zmarł jako młody medyk. Ofiarą mszy św. była jednocześnie modlitwa za zmarłych i dziękczynienie za dom rodzinny i wszelkie dobro, jakie z niego wyniósł.

Wśród bogatej tradycji Kościoła modlitw za zmarłych znajduje się tzw.

msza św. gregoriańska, zwana potocznie „gregorianką”. Każdy z nas, uczestnicząc w Eucharystii, miał sposobność usłyszeć, że kapłan sprawuje mszę św. gregoriańską. Czym ona jest? Jaka jest jej historia i jakie dary duchowe są z nią związane? Nazwa pochodzi od imienia papieża Grzegorz Wielkiego. Gregorius w języku łacińskim oznacza właśnie to imię i stąd polska nazwa gregorianka. Był to jeden z najwybitniejszych biskupów Rzymu i potomność nadała mu tytuł Wielki. Jednak historia, która nas interesuje, wydarzyła się przed jego pontyfikatem. Wiemy o tym z dzieła, które napisał i zatytułował: „Dialogi”. Św. Grzegorz zanim został papieżem, był zakonnikiem i opatem benedyktyńskiego klasztoru. Jeden z mnichów imieniem Justus zachorował. Już na łożu śmierci wyznał, że ukrył przed wspólnotą trzy złote monety. W świetle zasad rządzących w klasztorze dopuścił się wielkiego grzechu. „Było bowiem w naszym klasztorze stałą regułą, aby bracia tak wspólnie

żyli, aby żaden z nich nie miał swojej osobistej własności” – pisze Grzegorz Wielki. Zakonnika Justusa, gdy umarł, pochowano nie wśród innych współbraci, ale oddzielnie, rzucając do jego grobu wspomniane monety. Jednak miesiąc po jego śmierci Grzegorz zaczął się „w duchu litować nad zmarłym bratem i myśleć z głębokim smutkiem o jego katuszach i szukać jakiegoś środka, aby mu pomóc”. Poleciał więc przeorowi, aby odprawiono za niego trzydzieści mszy św., dzień po dniu, bez przerwy. Po odprawieniu trzydziestej mszy św. Justus ukazał się w widzeniu swemu rodzonemu bratu (również mnichowi) i powiadomił go, że właśnie został uwolniony z czyśćca i dołączył do wspólnoty zbawionych. Papież Grzegorz Wielki tak podsumował to nadprzyrodzone wydarzenie: „Z tego wyraźnie się okazało, że zmarły brat przez zbawczą Hostię został uwolniony z katuszy”. Pod wpływem ogromnego autorytetu, jakim cieszył się benedyktyński następca św. Piotra, praktyka trzydziestu mszy św. odprawianych za konkretną osobę zmarłą upowszechniła się najpierw w Rzymie, a potem w Europie.

Jakie są zasady odprawiania gregorianek? Przede wszystkim msze św. gregoriańskie odprawiane są tylko za zmarłych (nie ma gregorianek za żywych). Kolejną istotną sprawą jest okres trzydziestu dni, przez który sprawuje się mszę św. za zmarłego. I ostatnia sprawa: ważna jest ciągłość w odprawianiu Najświętszej Ofiary. Warto jednak wiedzieć, że jeśli zajdą nieprzewidziane przeszkody, np. choroba kapłana, ciągłość nie zostaje przerwana, a cykl jedynie ulega przesunięciu. Nie jest też wymagane, aby gregoriankę w konkretnej intencji odprawiał zawsze ten sam ksiądz.

ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

W niedzielę 24 listopada w kościele o.o. Bernardynów w Radomiu odbędzie się modlitwa za zmarłych lekarzy i występ chóru MEDICANTUS.

Program spotkania:

12.00 – modlitwa wypominkowa za zmarłych lekarzy

12.30 – Eucharystia

13.30 – występ chóru MEDICANTUS

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,

Diecejalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



**Radomskie
Centrum Onkologii**
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76



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

Bezpłatne badanie PSA*

W ramach Programu Profilaktyka 40 Plus, każdy mężczyzna po 40. roku życia, może zgłosić się do Radomskiego Centrum Rodziny na badania markera nowotworowego prostaty - **PSA**.

***PSA** określane jest na podstawie **badania krwi**. Wyniki badania PSA należy skonsultować z lekarzem. W przypadku wyników **odbiegających od normy** Pacjenci będą zaproszeni na konsultacje ze **specjalistą**.

Aby skorzystać z oferty należy wypełnić ankietę na **Internetowym Koncie Pacjenta i poczekać na skierowanie**. Udział wziąć mogą osoby po 40. roku życia, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie brały udziału w podobnym programie. Szczegóły dostępne są pod numerem telefonu:

48 377 90 20 (wew 2)



Przewodniczący Delegatury Radomskiej
Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie
Lek. Karol Stępniewski
Prezes
Oddziału Ziemi Radomskiej
Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich
Lek. Andrzej Niemirski
Przewodnicząca Chóru
„Medicantus” OIL w Warszawie
Lek. Grażyna Wiśniewska

mają zaszczyt zaprosić
Koleżanki i Kolegów lekarzy
wraz z rodzinami
**na Jubileuszowy Koncert
z okazji 15-lecia powstania
Chóru „Medicantus”**

W programie występu:

1. Stanisław Moniuszko - Przylecieli Sokołowie – 1'40
2. Karol Szymanowski - Pieśń Kurpiowska: A chłoz tam puka – 3'18
3. An Irish blessing - pieśń irlandzka, arr. James Moore – 2'50
4. Stanisław Soyka - Tolerancja arr. Marcin Wawruk – 3'40
5. John Rutter - The Lord bless you and keep you (chór i organy) – 2'40
6. Andrzej Mikulski - Symfonia nr 2, cz 5. Toccata (organy) – 4'00
7. Ennio Morricone - Obój Gabriela (z filmu Misja) - Orkiestra – 2'00
8. Fritz Kreisler - Preludium i Allegro w stylu Pugnani (orkiestra) – 6'40
9. Antonio Vivaldi - Gloria - chór, solistki i orkiestra – 28'00
10. ew. BIS: Panis Anglicus – 3'50

oraz

25-lecia tradycji mszy za zmarłych lekarzy Ziemi Radomskiej,
który odbędzie się w Kościele Bernardynów przy ul. Żeromskiego 6/8 w Radomiu
w dniu 24.11.2024 r.



Program uroczystości:

- 12.00 - Wypominki i modlitwa za zmarłych lekarzy
- 12.30 - Msza w intencji zmarłych lekarzy
- 13.30 - Koncert Chóru „Medicantus” OIL w Warszawie

**Zapraszamy do wspólnej modlitwy
za zmarłych lekarzy.**

Y/0001



**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

DO WYNAJĘCIA GABINET FIZJOTERAPII

Y/0182

Zapewniamy pomieszczenia/boksy;

- umeblowane,

- wyposażone w sprzęt rehabilitacyjny,

- dostęp do internetu,

- alarm, monitoring,

- recepcję ogólną,

z możliwością rejestracji pacjentów,

- poczekalnię,

- możliwość korzystania

z szatni i pokoju socjalnego,

- toaletę dla osób z niepełnosprawnościami.

*Cena będzie uzgadniana indywidualnie,
w zależności*

od ilości wynajmowanych pomieszczeń.

Więcej informacji: nr tel. 506 103 474