

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

2024 rok to już historia

Drodzy Czytelnicy.

Pewnie jeszcze w wielu zakresach naszego życia nie wszystko podomykane i przed nami sporo pracy, aby zakończyć i podsumować miniony rok, to przecież czas biegnie nieubłagane i żyjemy już w roku 2025. Nim o planach i nadziejach rozpoczętego nowego roku, o czym przeczytacie na stronie 3, wpierw tradycyjne podziękowania za ten miniony czas. Przede wszystkim dziękuję Wam za to, że już od ponad 29 lat tak chętnie sięgacie do lektury Zdrówka. Swoje podziękowania kieruję również do reklamodawców, którzy zamieszczają w nim ogłoszenia. Bez Was nie mógłbym publikować artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej, które ubogacają miesięcznik. Dziękuję także wszystkim, którzy dokładają wielu starań, aby Zdrówko stałe się rozwijało. Słowa podziękowania kieruję szczególnie

do autorów stałych rubryk: Ojca Janusza Tereszczuka SJ – „Papież Jezuita” i księdza Przemysława Wójcika – „Posługa duszpasterska w szpitalach”. Za zaangażowanie, życzliwość, pogodę ducha i wspólną pracę dziękuję także Pani Magdalenie Bobrowskiej, która nie tylko wybiera ciekawe artykuły, ale także podjęła się trudnego zadania korekty publikowanych w Zdrówku materiałów tekstowych. Dziękuję także tym wszystkim nie wymienionym z nazwiska osobom zaangażowanym przy powstawaniu kolejnych numerów miesięcznika.

Na progu 2025 roku raz jeszcze życzę wszystkim droгим czytelnikom jak najwięcej powodów do uśmiechu, radości i satysfakcji z odnoszonych sukcesów oraz nade wszystko dobrego zdrowia. Zapraszam do lektury 350. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Jaki będzie ten 2025 rok

Czytaj na stronie 3.

Odporność bierze się z brzucha

Czytaj na stronie 4.

Okulary blokujące niebieskie światło

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – cynamon

Czytaj na stronie 8.

Szczepienia – o czym warto wiedzieć

Czytaj na stronie 10.

Obudź w nas nadzieję

Czytaj na stronie 13.

Temperatura ciała a depresja

Czytaj na stronie 16.

Operacje robotyczne w RCO

Czytaj na stronie 20.

Raka można „cofnąć”?

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
 jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
 prostaty, przeziemięczkowe,
 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 przeziemięczkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32
 od poniedziałku do piątku
 tel. **48 3626058**

NIEPUBLICZNE NAUKOWE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE I BEZPŁATNY ŻŁOBEK

**MINI COLLEGE W RADOMIU
PRZY UL. WOLNOŚĆ 10B
ZAPRASZAMY!**



W cenie czesnego:
 • codzienne zajęcia z j. angielskiego
 • zajęcia naukowe • warsztaty muzyczne i malarskie • karate • rytmika • logoterapia • dogoterapia

Zapewniamy zabawy:
 • ruchowe • dydaktyczne • kształtujące mowę • tematyczne • manipulacyjno-konstrukcyjne • plastyczne • muzyczne

przedszkola.radom@minicollage.pl
 www.minicollage.pl
 ul. Wolność 10B
 26-610 Radom
 tel. 790 780 374

**TRWA
REKRUTACJA!**

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 17
 Chirurgia – str. 2, 18
 Chirurgia naczyniowa – str. 16
 Dermatologia – str. 20
 Endokrynologia – str. 4, 20
 Ginekologia – str. 17
 Hematologia – str. 21
 Interna – str. 4, 5, 12,
 Kardiologia – str. 4, 5
 Laryngologia – str. 21
 Neurologia – str. 14
 Okuliśtyka – str. 8, 9
 Onkologia – str. 20, 22, 24
 Ortopedia – str. 8,
 Pediatria – str. 4
 Psychiatria – str. 16,

Psychologia – str. 17
 Rehabilitacja – str. 3, 13, 21
 Stomatologia – str. 10, 11
 Urologia – str. 15
USŁUGI MEDYCZNE
 Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 7, 8, 15
 Opieka długoterminowa - str. 2, 5,
 6, 7, 8
 NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
 – str. 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, 17, 19

RÓŻNE
 Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
 – str. 10, 16

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

APTEKI
 - str. 3, 12, 24

INNE
 - str. 15, 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

Jaki będzie ten 2025 rok

Drodzy Czytelnicy Zdrówka.

Rok 2024 był pełen wielu ważnych zmian w naszym życiu społeczno-politycznym oraz gospodarczym, zarówno w Polsce, Europie, jak i na świecie. Trwająca w Ukrainie i w Ziemi Świętej wojna, a także kryzys ekonomiczny i zawirowania wokół polskiego sądownictwa – to główne bolączki naszego dnia codziennego. Te problemy to zadania do rozwiązania w rozpoczętym już na dobre roku 2025. Czy uda się wszystko poukładać i wyprostować, to w dużej mierze zależy także od nas samych. Wiadomo, że możemy rządzić tylko na własnym podwórku, ale przecież to nasze podwórko, nasza Ojczyzna i to jaka ona jest, ma także wpływ na to, co poza nią się dzieje.

Róbmy co w naszej mocy, aby wypowiedziane i wysłuchane życzenia, składane w okresie świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku, się spełniły. Wiadomo, że nie na wszystko mamy wpływ, ale przecież jak mówi przysłowie: „Ziarnko do ziarnka, a zbierze się miarka”. Wszyscy dokładamy swoje ziarenko. Zróbmy, co uważamy za potrzebne, aby plon był dobry i obfity.

Każdy nasz dzień wypełniają zadania wcześniej zaplanowane, ale pojawiają się i te nieoczekiwane, z których należy się wywiązać najlepiej jak potrafimy.

Rok 2025 obfitować będzie w wiele bardzo ważnych dla naszej Ojczyzny jubileuszy: Milenium Koronacji Dwóch Pierwszych Królów Polski – Bolesława Chrobrego i Mieszka II, 500. rocznica hołdu pruskiego,

80. rocznica zakończenia II wojny światowej, czy 105. rocznica urodzin papieża św. Jana Pawła II (Karola Wojtyły) i 20. rocznica jego śmierci.

Przed nami nie tylko jubileusze i wspomnienia, ale także decydowanie o naszej przyszłości w majowych wyborach na Prezydenta Rzeczypospolitej. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak ważne to będą decyzje Polaków. Już dzisiaj obiecujemy sobie samym, że pójdziemy do urn wyborczych, bo mamy prawo i chcemy decydować o tym, kto będzie naszym Prezydentem.

Ten rok jubileuszowy, także w Kościele Katolickim, rozpoczęliśmy z pewnymi obawami, co do naszej przyszłości, ale i z nadzieją, marzeniami i kolejnymi celami do zrealizowania. Wzajemna życzliwość i troska o osoby nam bliskie i te, które napotykamy każdego dnia, pozwoli pokonać trudności, z którymi przyjdzie nam się mierzyć. A ponieważ wszystko to, co osiągamy w trudzie, jest szczególnie cenne, więc z odwagą róbmy swoje: to co możemy, co potrafimy i na co mamy wpływ.

zg



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**

Odporność bierze się z brzucha

Chyba dla nikogo nie jest już tajemnicą, że sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego wiąże się z mikrobiomem i generalnie zdrowiem jelit. Skąd komórki jelita „wiedzą”, że doszło do ataku i trzeba działać? Ostrzegają je dobre bakterie. Mechanizm jest stonkowo prosty i niezawodny, jeśli tylko masz dość sygnalizatorów.

Od dawna było wiadomo, że „coś” w naszych jelitach analizuje skład metabolitów wytwarzanych przez bakterie je zamieszkujące i aktywizuje układ odpornościowy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Osace skupili się na poszukiwaniu receptorów, które byłyby zdolne do analizy składu

metabolitów, czyli związków organicznych i nieorganicznych produkowanych przez komórki bakteryjne. Na tej podstawie miałyby pobudzać naszą odporność – czynić ją zmobilizowaną na wypadek ataku intruzów: bakterii, wirusów, a nawet rozwoju niektórych komórek nowotworowych.

Wygląda na to, że kluczowy jest jeden



receptor zwany zwany GPR31. Te ustalenia mogą okazać się niezwykle pomocne przy tworzeniu skutecznych leków zwalczających infekcje jelitowe.

Wyniki analiz, które powstały we współpracy z Uniwersytetem Kalifornijskim, opublikowano w „Proceedings of the National Academy of Sciences” 21 października 2024 roku.

Odporność z jelit – samo białko to za mało

Uczeni wiedzieli od dawna, że grupa białek w naszym ciele, znana jako receptory sprzężone z białkiem G (GPCR), może wykrywać metabolity mikrobiomu i wyzwać prawidłową odpowiedź immunologiczną przy wszelkich zagrożeniach. Nie było jednak jasne, które substancje wytwarzane przez bakterie powodują te reakcje i jak dokładnie przebiega proces aktywizacji.

Wciąż nie wiemy na pewno, jak wygląda cały mechanizm. Niewątpliwie jego ważnym elementem jest jednak receptor GPR31. To on uruchamia do pracy jelitowe komórki odpornościowe, a dokładniej komórki dendrytyczne typu 1 (cDC1s).

Komórki te zlokalizowane w jelicie krętym mogą aktywować limfocyty T. To kluczowi gracze w układzie odpornościowym, bo mogą skutecznie niszczyć bakterie chorobotwórcze, wirusy, a nawet niektóre komórki rakowe.

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

♥ **USG**
♥ **TARCZYCY**
♥ **BIOPSJE**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

Kompleksowa opieka lekarska



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

Dobre bakterie i wystające dendryty

Komórki dendrytowe mają charakterystyczne wypustki zwane filopodiami, które pozwalają im wchodzić w interakcje z otoczeniem w obecności pirogronianu, substancji wspierającej

funkcjonowanie wielu układów i biorącej udział w syntezie wielu ważnych związków chemicznych. Wypustki pełnią rolę „badaczy otoczenia”, ale „chowają się”, gdy brakowało receptora GPR31.

– Mogliśmy zaobserwować pod mikroskopem, że dendryty u ludzi reagowały na metabolity; dendryty wystawały, gdy GPR31 był aktywowany i cofały się, gdy hamowaliśmy GPR31 – relacjonuje główny autor badania, immunolog Eri Oguro-Igashira.

Metabolitem, który aktywizował cały mechanizm, okazał się pirogronian wytwarzany przez dobre bakterie jelitowe ze szkodliwego (i neutralizowanego przez bakterie) mleczanu.

Dendryty pozwalały komórkom odpornościowym pobierać próbki z jelit w poszukiwaniu obcych substancji. Kiedy znajdowały coś niebezpiecznego, aktywowały komórki odpornościowe, takie jak limfocyty T.

Bakterie jelitowe i odporność – co wynika z badania

W obecności pirogronianu i GPR31 komórki odpornościowe były skuteczniejsze w wykrywaniu intruzów, choćby bakterii E. coli i aktywowały limfocyty T.

Badanie jest pierwszym, które

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

pokazuje, że GPR31 odgrywa kluczową rolę w odpowiedzi immunologicznej na infekcje jelitowe u ludzi, a proces ten jest wspierany przez metabolity wytwarzane przez pożyteczne bakterie jelitowe.

– Wyniki badań mogą być pomocne przy opracowywaniu nowych leków i szczepionek chroniących błonę śluzową. Probiotyki, które wytwarzają pirogronian, mogą również pomóc wzmocnić naszą odpowiedź immunologiczną na infekcje jelitowe – podsumowuje współautor badania prof. Kiyoshi Takeda.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 Pajęzkowski.

Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin

Zapisy tel.: 694 88 00 44

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113

K/0662

Czy okulary blokujące niebieskie światło działają?

Okulary blokujące niebieskie światło zyskują na popularności jako sposób ochrony oczu przed długotrwałym wpatrywaniem się w ekran. Czy rzeczywiście pomagają? Wiele osób twierdzi, że poprawiają komfort, zmniejszają zmęczenie oczu i wpływają pozytywnie na jakość snu. To tylko marketingowy chwyt czy faktyczna ulga dla oczu?

Jak niebieskie światło wpływa na oczy?

Niebieskie światło to specyficzny rodzaj światła o krótkiej długości fali (od 415 do 455 nanometrów). Jest emitowane przez komputery, telefony, telewizory z płaskim ekranem i wiele innych urządzeń.

Nie są to jednak jedyne źródła, ponieważ niebieskie światło widzimy

za każdym razem, kiedy spojrzymy w niebo. Dawniej ludzie byli narażeni na ekspozycję jedynie w godzinach, gdy świeciło słońce. Z tego względu mózg uznawał to za sygnał do bycia produktywnym i pełnym energii.

– Chociaż niebieskie światło jest korzystne w ciągu dnia, ponieważ pomaga regulować cykl snu i czuwania, narażenie na zbyt dużą ilość niebieskiego światła może mieć negatywny wpływ na



zdrowie naszych oczu – wyjaśnia dr Rishi Raj Borah, dyrektor krajowy Orbis Indie, w rozmowie z OnlyMyHealth.

Obecnie niebieskie światło towarzyszy nam niemal bez przerwy, co zaburza naturalny cykl snu i czuwania. Wpływa również negatywnie na oczy, wzmagając ich suchość i pieczenie. Z tego względu powstały okulary i soczewki ze specjalnym filtrem.

Wiadomym jest, że niebieskie światło nie jest obojętne dla organizmu i powoduje:

- chroniczne zmęczenie organizmu,
- przemęczenie oczu,
- zespół suchego oka,
- niewyraźne widzenie,
- bóle głowy.

Sygnały wysyłane przez niebieskie światło do mózgu mogą również zaburzać produkcję hormonu snu (melatoniny), skutkiem tego są problemy z zasypianiem, słaba jakość snu i częste pobudki w nocy.

– Jednym z głównych problemów związanych ze światłem niebieskim jest jego zdolność do głębokiego wnikania w oko. Dociera do siatkówki, wewnętrznej błony wyściełającej tylną część gałki ocznej, która jest niezbędna do widzenia – dodaje ekspert.

Wraz z upływem czasu ekspozycja ta może doprowadzić do uszkodzenia komórek w siatkówce i rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej, która stanowi główną przyczynę utraty wzroku u osób starszych.

Czy okulary blokujące niebieskie światło działają?

Obecnie na rynku bez problemu można kupić soczewki lub okulary z filtrem światła niebieskiego, które mają na celu ograniczenie negatywnego wpływu korzystania z komputera czy smartfona.

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.

I/0522



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

Przegląd trzech badań klinicznych z 2017 roku wykazał „słabe” dowody na skuteczność okularów blokujących niebieskie światło w zakresie ochrony zdrowia oczu i zapobiegania suchości oka.

Z kolei inne badanie z tego samego roku ujawniło, że tylko jedna trze-

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
 DOBROCZYNNOŚCI
 NZOZ
 ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
 OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**Radom,
 ul. Czachowskiego 42
 od pon. do pt. 8-15
 tel. 48 384 7876**

świadczy bezpłatne usługi
 w ramach **NFZ**
 w zakresie pielęgniarstwa
 opieki długoterminowej
 w domu chorego

Prosimy przekazać **1% PODATKU
 DLA NAJUBOŻSZYCH
 DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH
 RADOMIA.**

**100% odpisów przeznaczamy
 na pomoc i dożywianie.**

KRS 0000022836

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

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

**NZOZ Usługi
 Rentgenowskie
 Rezonans Magnetyczny**

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**

cia uczestników uznała, że okulary z powłoką blokującą poprawiają komfort, redukują odbłaski i poprawiają widzenie podczas korzystania z ekranów.

Analiza z 2023 r. dowiodła natomiast, że blokada światła niebieskiego nie przynosi żadnych korzyści w porównaniu z soczewkami bez filtra. Amerykańska Akademia Okulistyki nie rekomenduje stosowania specjalnych okularów z filtrem światła niebieskiego podczas pracy przy komputerze. Warto jednak pamiętać, że wciąż trwają badania i obecne zalecenia mogą ulec zmianie.

Jak dbać o oczy podczas pracy przy komputerze?

Praca przy komputerze przez długie godziny może prowadzić do zmęczenia oczu, suchości, bólu głowy oraz trudności w koncentracji. Warto zadbać o zdrowie oczu, stosując kilka prostych zasad, które pomogą zmniejszyć ryzyko problemów ze wzrokiem.

Po pierwsze, pamiętaj o regularnych przerwach, stosując zasadę 20-20-20: co 20 minut patrz na coś oddalonego o 20 stóp (około 6 metrów) przez 20 sekund. To pozwala zrelaksować mięśnie oczu i zmniejsza zmęczenie wzroku.

Po drugie, odpowiednie oświetlenie ma ogromne znaczenie. Unikaj pracy w zbyt ciemnych lub zbyt jasnych pomieszczeniach, ponieważ może to zwiększać napięcie w oczach. Ustaw ekran w taki sposób, aby światło nie padało bezpośrednio na monitor, a także dostosuj jasność ekranu do warunków oświetleniowych w pokoju. Warto także pamiętać o nawilżeniu oczu. Jeśli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach lub spędzasz długie godziny przed komputerem, używaj kropli nawilżających, które zapobiegają uczuciu suchości.

Regularne robienie przerw, wstawanie, rozciąganie ciała i zmiana pozycji mają istotne znaczenie dla ogólnego komfortu. Ponadto, w trosce o zdrowie oczu, warto zadbać o odpowiednią dietę. Marchewka, bogata w witaminę A, oraz inne warzywa i owoce, takie jak szpinak, jagody, orzechy czy ryby, zawierają składniki odżywcze, które wspierają kondycję wzroku.

Ostatnią, ale równie istotną zasadą jest regularne odwiedzanie okulisty. Tylko specjalista może dokładnie ocenić stan zdrowia oczu, wykryć ewentualne problemy na wczesnym etapie i doradzić najlepsze metody ochrony wzroku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Bogactwo natury – cynamon

Cynamon to przyprawa, która ma wiele właściwości leczniczych – to sprawdzony środek na odchudzanie, cellulit i trądzik. Pomoże także w okresie przeziębienia i przy dolegliwościach żołądkowych. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma cynamon i olejek cynamonowy.

Cynamon, czyli zmielona kora cynamonowca cejlońskiego (łac. *Cinnamomum cassia*), to przyprawa, której właściwości docenia się przede wszystkim w okresie świątecznym. Wielu z nas nie wyobraża sobie Bożego Narodzenia

bez ciepłego, delikatnego, słodkiego, korzennego zapachu tej przyprawy. Tymczasem cynamon, a także olejek cynamonowy oraz nasiona cynamonowca, znalazły zastosowanie nie tylko w kuchni, lecz także w kosmetyce i lecz-

nictwie. Cynamon to skarbnica licznych substancji zdrowotnych, z których za najcenniejsze uważa się aldehyd cynamonowy, który nadaje cynamonowi charakterystyczny zapach i wykazuje właściwości antynowotworowe, oraz epikatechinę, która razem z aldehydem może zapobiec rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych i wspomóc ich leczenie. Poza tym cynamon należy do grupy termogeników, czyli substancji przyspieszających przemianę materii i spalanie tłuszczu.

Właściwości antynowotworowe

Jednym z najważniejszych składników cynamonu jest aldehyd cynamonowy. Jak dowiedli naukowcy, związek ten wykazuje właściwości antynowotworowe i może pomóc w walce z rakiem jelita grubego – przekonują naukowcy z Uniwersytetu Arizony (USA), których wnioski opublikował serwis EurekAlert.

Podczas badań prowadzonych na myszach naukowcy zauważyli, że aldehyd cynamonowy dodawany do pożywienia gryzoni pomagał ich komórkom

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

R/0397

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

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

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU**PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00**

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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

000003

pozbywać się toksyn, zwiększać ich
potencjał regeneracyjny oraz chronić
je przed kancerogenami (czynnikami
rakotwórczymi).

[...]

Właściwości zdrowotne

*Cynamon a choroba Alzheimera
i Parkinsona*

Aldehyd, a także inny składnik
cynamonu – epikatechina, może opóź-
nić wystąpienie choroby Alzheimera,
a nawet zapobiec jej pojawieniu się
– przekonują naukowcy z University of
California (USA) na łamach „Journal
of Alzheimer’s Disease”. Ich zdaniem
związki te mogą zapobiegać powsta-
waniu splątków neurofibrilarnych,
charakterystycznych dla choroby Alzhe-
imera.

Z kolei naukowcy z Centrum
Medycznego Uniwersytetu Rush (USA)
podczas badań na myszach odkryli,
że cynamon może odwrócić biome-
chaniczne, komórkowe i anatomiczne
zmiany w mózgach cierpiących na
chorobę Parkinsona. Takie właściwo-
ści cynamon zawdzięcza substancji
o nazwie benzoenu sodu.

Jest to środek stosowany do kon-

CENTRUM ZDROWIA OKA

Chrobrego 42/4, Radom

Nowoczesna Okulistyka

- leczenie zaćmy
- leczenie jaskry
- leczenie AMD
- leczenie zezów
- badanie pola widzenia
- pomiar ciśnienia oczu
- badanie wzroku u dzieci
- zabiegi laserowe oczu

Laser przedniego odcinka oka
Laser siatkówkowy
Tomograf komputerowy OCT
Autorefraktometr

NFZ

USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

Współpracujemy z najlepszymi lekarzami

OPTYK - bezpłatne badanie wzroku (przy zakupie okularów)
okulary nawet w ciągu 1H od zamówienia.

Czynne: PN-PT 9-18 zapisy: **723 155 155**

www.okulistyka.radom.pl

O/0361



dowi do benzoenu sodu,
badacze największą nadzieję
pokładają w cynamonie cej-
lońskim, który jest najczyst-
szą odmianą tej przyprawy.

*Cynamon na dolegliwo-
ści żołądkowe*

Wyciąg z kory cynamonu
cejlońskiego oraz olejek
cynamonowy wspomagają
prawidłowe funkcjonowanie
przewodu pokarmowego.
Preparaty te stosowane są
w zatruciach pokarmowych
oraz przy biegunkach. Ole-
jek cynamonowy dodatkowo
pobudza wydzielanie soku
żołądkowego i zapobiega zaburze-
niom jelitowym. Z kolei wyciąg z kory
cynamonowca cejlońskiego zapobiega
wrzodom żołądka.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

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

Vision Center Salony optyczne

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21

tel.: **794 063 610**

Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰

ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. 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

Szczepienia – o czym warto wiedzieć

Niełatwo zrozumieć, że ludzkość tak łatwo i szybko zapomina, jakim dobrodziejstwem są szczepienia. Zapewne głównie dlatego, że z większością chorób, przeciw którym mamy szczepionki i zastosowano je u większości z nas, nie stykamy się na co dzień. Sytuacja może jednak łatwo wymknąć się spod kontroli i diametralnie zmienić.

Żadna szczepionka nie chroni wszystkich zaszczepionych w 100%. W przypadku wszystkich istnieje pewne ryzyko wystąpienia odczynów poszczepiennych. Nie są to jednak powody, by rezygnować ze szczepień. Ryzyko związane ze szczepieniem jest nieporównywalnie niższe niż przechorowanie chorób, przeciw którym ma ono chronić. Kwestie bezpieczeństwa w tym zakresie traktowane są bardzo poważnie.

Jeśli ktoś nie może być szczepiony lub jego ochrona nie jest już optymalna, zazwyczaj może uniknąć zachorowania dzięki odporności populacyjnej. Tę jednak mamy tylko wtedy, gdy szczepienia są masowe i powszechne, zgodnie z zaleceniami.

Nie zaleca się szczepień zbędnych. Do kalendarza, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, trafiają te, które mają istotne znaczenie profilaktyczne i spo-

łeczne.

Szczepienia dorosłych – zrób to nie tylko dla siebie

O tym, jak kruche jest nasze bezpieczeństwo, gdy nasilają się ruchy antyszczepionkowe, w ostatnim czasie przekonujemy się coraz częściej.

Odra szerząca się wśród dzieci, dorośli dopadani przez krztusiec, zabójcze w konsekwencjach zapalenia płuc wśród seniorów... Niestety, jeśli nie opamiętamy się wszyscy, to dopiero początek.

Jeśli nie jesteś zaszczepiony, narażasz się na zachorowanie, to jasne. Możliwe jednak, że masz znakomitą odporność, chorobę przejdiesz lekko i szybko zapomnisz o całej sprawie.

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
 poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
 środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0543



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



Problem jednak w tym, że umożliwisz transmisję patogenu, a ten spotka na swojej drodze kogoś, kto nie będzie miał tyle szczęścia: seniora, niemowlę, pacjenta onkologicznego o obniżonej odporności.

Szczepienia, o których muszą pamiętać dorośli

Nie chcesz zrobić krzywdy sobie i innym? Przede wszystkim sprawdź swoją książeczkę zdrowia i upewnij się, że w dzieciństwie przeszedłeś wszelkie wymagane szczepienia.

Jest sporo takich szczepień, których nie trzeba powtarzać, jeśli prze-

szedłeś prawidłowy cykl uodparniania w dzieciństwie, np. przeciw WZW B, gruźlicy, śwince czy wspomnianej odrze. Przechorowanie wielu chorób także daje odporność.

Pamiętaj, że są takie szczepienia, których mogło jeszcze nie być wtedy, kiedy byłeś dzie-

kiem (np. meningokoki, HPV). Zatem, nawet jeśli rodzice skrupulatnie pilnowali twojego kalendarza szczepień, dziś możesz już mieć braki.

Ostatnia grupa to szczepienia, które z czasem przestają nas chronić – osłona wygasa. Dotyczy to nie tylko grypy czy covidu, ale też krztuśca, tężca i błonicy, szczepienia przeciw pneumokokom, KZM.

Szczepienia zalecane dorosłym w większości są odpłatne. Wyjątek stanowią szczepienia: przeciw COVID-19 bezpłatne dla wszystkich uprawnionych, szczepienie przeciw grypie dla osób 65+, szczepienie przeciw pneumokokom dla pacjentów 65+ z dodatkowymi obciążeniami.

Kiedy jednak rozważasz: szczepić się czy się nie szczepić, finanse nie powinny być kryterium podstawowym. Wszak najważniejsze jest twoje zdrowie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

NZO PRIMADENT

lek. stom. Joanna Szczerbińska

lek. dent. Hubert Szczerbiński

Radom, ul. Policka 2

tel.: 48 3318779,
535 533 613

USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA NFZ i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:

poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19

sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne

(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze

dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne

(NFZ i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna

(NFZ i prywatnie)

J/0374

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
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

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



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

Lipisko, ul. Śniadeckiego 5

Lipisko, 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

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
 RADM, WIERZBIKA 99C,
 I PIĘTRO GABINET 116



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**

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

Obudź w nas NADZIEJĘ

Jestem stypendystą FDNT od 2021 roku. Od dziecka chciałem zostać strażakiem i udało się! Od dwóch lat jestem strażakiem i studiuję inżynierię bezpieczeństwa w Akademii Pożarniczej w Warszawie. To właśnie w służbie drugiemu człowiekowi odnalazłem swoją drogę.

Studia na kierunku mundurowym rządzą się swoimi prawami. Poza zajęciami akademickimi mam również wiele dodatkowych obowiązków czy dyżurów. W trakcie służb uczestniczę w działaniach ratowniczo-gaśniczych, ratując ludzkie życie lub mienie.

W procesie rekrutacji do tego zawodu ważna jest sprawność fizyczna

oraz dobre wyniki w nauce. Dzięki stypendium mogłem realizować zakupy sprzętu czy odzieży, które pomogły mi podczas trenowania, a także pozwoliły doksztalać się, aby uzyskać jak najlepsze wyniki w nauce.

Stypendium pozwala mi ciągle się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności. Pisząc te słowa, przebywam w Stanach Zjednoczonych, gdzie z bliska mogę przyglądać się pracy amerykańskich strażaków. Takie doświadczenie z pewnością zaprocentuje w mojej przyszłej karierze funkcjonariusza Państwowej Straży Pożarnej. Bez pomocy fundacji taki wyjazd byłby trudny do zrealizowania.

B y c i e stypendystą Fundacji daje mi ogromną motywację do rozwoju osobistego, ale co najważniejsze – duchowego. Dzięki obozom wakacyjnym spotykam się z młodymi ludźmi podobnymi do mnie – chętnymi do działania i dawania świadectwa wiary. Fundacja jest żywym pomnikiem św. Jana Pawła II, a ja czuję się cegiełką w tym pomniku.

Karol Nencka



REHABILITACJA
 www.zdrowko.com

ZDROWIE
 www.zdrowko.com

ZDROWIE
 www.zdrowko.com

ZDROWIE
 www.zdrowko.com

ZDROWIE
 www.zdrowko.com

Obudź w nas
NADZIEJĘ



FUNDACJA
 „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”

PRZEKAŻ NAM **1,5%**
 SWOJEGO PODATKU

KRS: 0000 **150 776**

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgródkiewicz***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**Tomasz Paciejewski**
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:**Gabinet prywatny**
ul. Główna 12

rejestracja,

tel.: 575 149 918

N/0544

Wypróbuj ten rozgrzewający detoks na zdrową zimę

Zima stawia przed nami wyzwania: krótszy dzień, niższa temperatura, gorsza pogoda... nic dziwnego, że często mamy chęć zwinąć się pod koczykiem i podjadać słodczyce. Takie rozwiązanie jest niekoniecznie dobre dla zdrowia. Dlatego, jeśli chcesz konstruktywnie przeżyć zimę, sprawdź jak zrobić rozgrzewający zimowy detoks.

Zimowy detoks – dlaczego warto

Dlaczego warto zrobić rozgrzewający zimowy detoks? Zdaniem dr. Alejandro Jungera, autora poniższych pomysłów, lista korzyści jest naprawdę długa.

Zimowy detoks to sposób na utrzymanie masy ciała w ryzach – a zimą mamy skłonność, aby podja-

dać, jeść bardziej kalorycznie i więcej. Efekt w postaci oponki niestety rzadko jest zadowalający. Poza tym rozgrzewający detoks sprzyja zachowaniu lepszej odporności, a jak wiadomo, w sezonie jesienno-zimowym o infekcję nie trudno. Kolejną zaletą rozgrzewającego zimowego detoksu jest dodanie sobie energii, która pozwoli nam w dobrej formie dotrzeć do wiosny. A teraz czas

na przedstawienie przepisu dr. Jungera, lekarza medycyny funkcjonalnej, internisty, kardiologa, autora kilku branżowych książek.

Co zrobić, gdy ciągle mi zimno

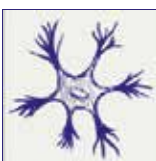
„Zimą musi być zimno, takie jest odwieczne prawo natury” – jak głosi słynny cytat z kultowego filmu „Miś”. A jednak współcześnie wiemy, że zimą nie zawsze musi być zimno. I warto o to zadbać, żeby jednak było ciepło. Jak to zrobić?

Noszenie ciepłych ubrań, zarówno w pomieszczeniach, jak i na dworze, to sposób, aby czuć się bardziej komfortowo. Bardzo ważne są tkaniny, z których ubrania są wykonane.

Optymalna będzie bawełniana, przewiewna odzież, która pozwala skórze oddychać i pocić się – a jest to jedna z dróg, przez które detoksykujemy organizm.

Ubierając się ciepło, nie zapominajmy o ciepłych skarpetkach, a w domu – o ciepłych kapciach. To nie tylko stylowy dodatek do zimowej garderoby. To również, a może przede wszystkim, sposób na zachowanie ciepła, ponieważ sporą jego część możemy wytracać przez nienależycie zabezpieczone kończyny.

Gorące kąpiele i sauna zimą

**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

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

GABINET NEUROLOGICZNYRadom, ul. Kelles-Krauz 32
poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824**tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE Drukowane
W Drukarce 3D**



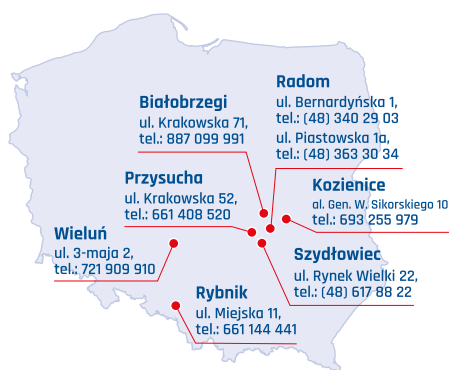
LECZENIE BEZDECHU

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.

AA/0323



poprawiają nastrój i zdrowie

Nie żałuj sobie również ciepłej wody w kąpeli – jeśli dysponujesz wanną. Masz tylko prysznic? Nic straconego. Czas na zimne prysznice przyjdzie latem.

Zimą dr Alejandro Junger zaleca, aby brać prysznice gorące i długie. Kolejnym pomysłem jest regularne korzy-

stanie z sauny, która doskonale rozgrzewa, a po treningu może sprzyjać też regeneracji mięśni. Sądzi się, że regularne korzystanie z sauny pozytywnie wpływa na odporność. Dobrym dla zdrowia doświadczeniem może być też naprzemienne korzystanie z grotu lodowej lub kąpeli w lodowatej wodzie, a potem przej-

ście do sauny. W domu możemy zaaranżować podobne doświadczenia, biorąc na przemian zimny prysznic i gorący prysznic, co świetnie pobudza krążenie.

Najlepsze zimowe nawyki

Oprócz tego dobrym pomysłem na rozgrzanie się jest picie gorących herbat i naparów ziołowych. Zimne przekąski i napoje warto zastąpić ciepłymi, na przy-

SKLEP MEDYCZNY NAD POTOKIEM

R/0370

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Narodowy Fundusz Zdrowia



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

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

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

kład rozgrzewającymi zupami. Warto też zimą detoksykować organizm unikając produktów przetworzonych, cukru, soli, alkoholu i kofeiny. Dobre nawyki żywieniowe, wypracowane zimą, będzie można z powodzeniem kontynuować na wiosnę.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Dr Tomasz Kupski Specjalista urolog, FEBU

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

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.

Zapisy:

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

U/0662

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387

Y/0328

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

Temperatura ciała a depresja

Grupa naukowców z University of California San Francisco (UCSF) przeanalizowała dane pozyskane od ponad 20 tys. osób. Okazuje się, że istnieje ciekawa zależność pomiędzy temperaturą ciała pacjentów a występowaniem depresji. To może być kolejny sygnał w diagnozowaniu maskowanej postaci tej choroby. Sprawdzamy szczegóły.

Depresja w dużej mierze kojarzy się z obniżeniem nastroju, a stan ten trwa nieprzerwanie przez minimum dwa tygodnie. Tak też wskazuje Światowa Organizacja Zdrowia, jednak objawów

choroby jest znacznie więcej, a badacze wciąż dostrzegają kolejne zależności. Tym razem pod lupę wzięto temperaturę ciała. Wyniki są dość zaskakujące.



Temperatura ciała a depresja

W tegorocznym badaniu opublikowanym na łamach „Nature Scientific Reports” naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od 20 880 osób ze 106 różnych krajów, których obserwowali przez siedem miesięcy. Średnia wieku wynosiła 46,9 lat. Autorzy badań wyjaśniają, że wyniki nie świadczą o tym, iż określona temperatura jest przyczyną depresji, lub że to depresja powoduje zmianę temperatury. Celem badania jest wyłącznie wskazanie istniejącej współzależności.

Wszyscy uczestnicy badania otrzymali specjalne urządzenia wyposażone

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 WYSŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

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**

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:

www.ginradom.pl

- 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

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

żone w czujniki, które monitorowały temperaturę ciała. Ponadto każdego dnia wypełniali ankietę, gdzie nanosili informacje dotyczące temperatury, ale mierzonej klasycznym termometrem. Ponadto każdy wypełnił ankietę bazową zawierającą informację na temat danych demograficznych, a co miesiąc wypełniali kwestionariusze oceniające ich kondycję psychiczną.

Wyniki wykazały, że wśród osób borykających się z depresją występowała podwyższona temperatura ciała. Autorzy wyjaśniają, że przyczyn tej zależności może być całkiem sporo, a wśród nich wymieniają takie czynniki jak: procesy metaboliczne generujące dodatkowe ciepło, stres psychiczny, stan zapalny.

Naukowcy przypominają, że depresja to bardzo złożone i wieloaspektowe schorzenie. Stąd istnieje prawdopodobieństwo występowania różnorodnych czynników wyzwalających.

Ogrzewać czy schładzać? Depresja kontra temperatura ciała

Autorzy badań wskazują, że odkrycie zależności pomiędzy występowaniem podwyższonej temperatury ciała a depresją może w przyszłości stanowić spory potencjał w redukowaniu obja-

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

Ilek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

wów choroby. Wbrew pozorom wcale nie chodzi o to, by nadmiernie schładzać ciało za pomocą kompresów czy innych zabiegów.

Poprzednie badania sugerują, że sauna czy gorąca kąpiel wpływały pozytywnie na redukcję objawów depresji. Choć badanie przeprowadzono na niewielkich grupach, to nasuwał się jeden konkretny wniosek, a mianowicie fakt, że poprzez dodatkowe źródło ciepła ciało zaczynało się pocić, przez co samodzielnie regulowało temperaturę, czyli obniżało jego wyjściową wartość.

– Jak na ironię, rozgrzanie ludzi może w rzeczywistości prowadzić do obniżenia temperatury ciała, trwającego dłużej niż bezpośrednie schłodzenie, na przykład poprzez kąpiel lodową – tłumaczyła psychiatra z UCSF, Ashley Mason.

Pozyskane dane wskazują, że kiedy pacjenci doświadczali nasilenia objawów depresji, wzrastała także ich średnia temperatura ciała. Odnotowano także związek pomiędzy intensywnością objawów choroby a niższymi wahaniami temperatury w ciągu dnia. Niemniej te ostatnie ustalenia nie były na poziomie istotnym pod względem statystycznym.

– Biorąc pod uwagę rosnące wskaźniki depresji w Stanach Zjednoczonych, jesteśmy podekscytowani możliwościami nowej drogi leczenia – podsumowała lekarka, Ashley Mason.

Specjalistka nie ukrywa, że zastanawia się, czy w przyszłości pacjenci z depresją nie mogliby np. być leczeni właśnie za pomocą ciepła. Oczywiście w oparciu o dokładne monitorowanie

temperatury ciała chorej osoby.

Depresja maskowana – objawy choroby, które możesz przeoczyć

Dokończenie na str. 18.

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA

Radom, ul. Lubońskiego 2

☎ 736 286 299

Małgorzata Dobczyńska

*terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem*

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

tel. 603 161 720

H/0022

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

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

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

**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

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

F/0456

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 ortolive

F/0595

Temperatura ciała a depresja

Dokończenie ze str. 17.

Choć zdecydowanie ciekawą zależnością jest występowanie podwyższonej temperatury u pacjentów z depresją, to warto wspomnieć, że ta choroba ma także inne ciekawe oblicza i potrafi skryć się ukrywać przez długi czas. W świecie medycznym istnieje takie określenie jak depresja maskowana.

Oznacza to, że typowe objawy takie jak: obniżenie nastroju, niechęć do dawnych aktywności, wycofanie społeczne czy brak apetytu występują w znacznie

mniejszym nasileniu, a mogą nie pojawić się wcale. Niemniej pacjent doświadcza innych dolegliwości, dlatego mówi się o maskach psychopatologicznych.

Objawami depresji maskowanej mogą być:

- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, senność, problemy z wybudzaniem),
- stany lękowe,
- szereg objawów somatycznych takich jak biegunka, zaparcia
- natrętne myśli,

- kompulsywne zachowania,
- jadłowstręt,
- świąd skóry,
- uczucie mrowienia i drętwienia w obrębie łydek,
- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- nadmierna potliwość,
- drażliwość,
- bóle mięśni.

Depresja maskowana bywa bardzo trudna w diagnozowaniu właśnie dlatego, że objawy wiążą się z różnymi chorobami. Przez co często w przypadku dolegliwości układu trawiennego udajemy się do gastrologa, a bóle mięśni i głowy łatwo przypisać zmęczeniu czy infekcji.

Niemniej jeśli objawy te utrzymują się kilka tygodni, a nawet miesięcy, a wyniki badań laboratoryjnych i badań

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 Opiał

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

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

obrazowych są w normie, należy udać się do psychiatry. Przyjmuje się bowiem, że subdepresja może występować pod postacią czterech różnych masek takich jak: maska bólowa, maska psychosomatyczna, maska behawioralna, maska psychopatologiczna.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

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



Rok 2024 to już historia. Do historii przeszły też 3 zagraniczne pielgrzymki papieża Franciszka z tego roku, kiedy to odwiedził aż 7 państw. Historią są także 4 podróże po Włoszech do 5 miast i choćby odwiedzenie przez Franciszka siedziby władz Rzymu na Campidoglio. W minionym roku papież

przewodniczył także 2 obrzędom kanonizacyjnym, podczas których ogłosił 15 świętych oraz dokonał tzw. kanonizacji równoważnej 12 karmelitanek francuskich. W jego imieniu odbyło się 12 beatyfikacji, które dały Kościołowi 16 nowych błogosławionych, a wśród nich naszego rodaka ks. Michała Rapacza – męczennika reżymu komunistycznego. To wszystko to jednak dziś już historia. Przez chwilę „świat” zobaczył na zegarze: 24:00:00 lub 00:00:00 i popędził dalej, nie bardzo przejmując się tym, że rozpoczął się kolejny rok, który liczymy od momentu narodzin Zbawiciela, albo jak chcą teraz inni: od ich – ponoć – ery.

„Nadzieja zawieść nie może” – to pierwsze słowa z bulli papieża Franciszka, ogłaszającej Jubileusz Zwyczajny Roku 2025. Za słowami jednak muszą iść czyny. Trwa kolejna wizyta naszego rodaka – kard. Konrada Krajewskiego na Ukrainie, która przeżyła krwawe święta Bożego Narodzenia, budząc się o świcie pod zmasowanym rosyjskim atakiem. Jak poinformowało moskiewskie Ministerstwo Obrony, użyto precyzyjnej broni dalekiego zasięgu i bezzałogowych statków powietrznych. Głównym celem ataku była ukraińska infrastruktura energetyczna.

„Charków został zbombardowany, trzy czwarte mieszkańców – spośród miliona – nie ma prądu. Zbombardowali obszar, na którym znajdują się elektrownie. Są ranni” – mówił kard. Krajewski, wyjaśniając dalej, że opuścił Charków „o 22.45, 15 minut przed godziną policyjną, pociągami, z zamkniętymi wszystkimi oknami”. Wiadomość o ataku dotarła do niego wkrótce potem, podczas podróży. „Przykro mi. (...) Zaledwie kilka godzin temu byłem tam i modliłem się z ludźmi, którzy również dziękowali za generatory подарowane przez Ojca Świętego i wiernych Rzymu. Służą one tak bardzo: temperatury są poniżej zera, a generatory służą tak bardzo, aby ratować życie i móc mieszkać w domach”.

Jałmużnik papieski zwrócił uwagę na pewien szczegół. „Jak pięknie było zobaczyć Kościół, który jest zjednoczony” – wyjaśniał. „Być może jest to również mocny znak dla nas, dla nas wszystkich: modlić się razem, być zjednoczonym, tak jak Chrystus zawsze chciał, abyśmy byli”. „Kiedy jesteśmy zjednoczeni, jesteśmy bardzo silni, i to było widać właśnie w Charkowie” – podsumował kard. Krajewski.

Od siebie mogę dodać, że serce się radowało, widząc hierarchów różnych kościołów chrześcijańskich razem i naszego rodaka wśród bezsilnych i naprawdę potrzebujących pomocy ludzi, jakże innych od spotykanych często na ulicach naszych miast, młodych i bawiących się w najlepsze ich rodaków w wypasionych samochodach. A jednak, mimo wszystko, tamtych biedaków nadzieja nie może zawieść.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

lek. med.
Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.
Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

www.wromed.pl

**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

Operacje robotyczne w Radomskim Centrum Onkologii

Pod koniec roku Radomskie Centrum Onkologii, po wielu miesiącach szkoleń i warsztatów, przystąpiło do pierwszych operacji z wykorzystaniem systemu robotycznego Da Vinci. Od tego czasu nieustannie poświęcamy czas na kolejne szkolenia naszych specjalistów, którzy regularnie wykonują operacje jelita grubego, a także przygotowują się do kolejnego kroku – operacji robotycznych raka trzonu macicy i prostaty.



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

jednocześnie urazy operacyjne i utratę krwi Pacjentów – mówi dr n. med. Maciej Chwaliński – Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii. – Dla chorych przekłada się to m.in. na skrócenie czasu hospitalizacji i rekonwalescencji, szybszy powrót do aktywności życiowej i zawodowej, a w przypadku operacji urologicznych – osiągnięcie bardzo satysfakcjonujących wyników czynnościowych. W Radomskim Centrum Onkologii robot wykorzystywany jest do leczenia nowotworów jelita grubego oraz prostaty, ale już wkrótce będziemy operować z jego wsparciem również raka trzonu macicy i kolejne nowotwory – dodaje dr Chwaliński.

Medycyna wyróżnia dwa rodzaje interwencji chirurgicznej w leczeniu nowotworów – otwartą oraz małoinwazyjną. Małoinwazyjna dzieli się z kolei na laparoskopową oraz robotyczną.

– Należy wiedzieć, że to, na jaką metodę operacji zdecyduje się lekarz, zależy przede wszystkim od rodzaju choroby, jej stadium, stanu Pacjenta oraz jego osobistych preferencji, gdyż Pacjent aktywnie uczestniczy w procesie swojego leczenia i jest informowany o poszczególnych jego etapach – wyjaśnia lek. Wojciech Majchrzak – Kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Onkologicznej, specjalista Chirurgii Ogólnej i Chirurgii Onkologicznej, który przeprowadził pierwsze operacje

Dzięki tej ważnej inwestycji, południowe Mazowsze wzbogaciło się o szpital leczący Pacjentów, którzy jeszcze do niedawna musieli szukać pomocy kilkaset kilometrów od swoich domów. Jesteśmy dumni z tego, że możemy pomagać potrzebującym opieki zdrowotnej w myśl naszego motto: „Każdy Pacjent jest dla Nas ważny. Jesteśmy po to by pomagać chorym”.

– Robot chirurgiczny pozwala na przeprowadzanie zabiegów w trudno dostępnych miejscach z nieosiągalną dotychczas precyzją, minimalizując

Madam

**Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny**

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowień (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

PODOLOG

an
AGNIESZKA NOWAK

502 315 270

**Radom,
ul. Staroopatowska 24**

Możliwość dojazdu do klienta

AB/0065

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

robotyczne w Radomskim Centrum Onkologii. – Operacja otwarta wiąże się z wykonaniem dużego nacięcia umożliwiającego bezpośredni dostęp do chorego narządu. Wielkość i miejsce samego nacięcia uzależnione są od rodzaju wykonywanego zabiegu – dodaje lek. Majchrzak.

System robotyczny wykorzystywany przez Radomskie Centrum Onkologii składa się z trzech części:

- modułu mającego kontakt z Pacjentem, który zbudowany jest z czterech ramion robotycznych;
 - konsoli sterującej dla chirurga;
 - części łączącej odpowiedzialnej za współpracę wszystkich komponentów.
- Podczas operacji robotycznej operujący nas chirurg zasiada przy specjalnej konsoli w pobliżu Pacjenta i kontroluje narzędzia robotyczne, które zginają się i obracają na wszystkie strony – opowiada lek. Wojciech Majchrzak. – Mamy do dyspozycji system z kamerą 3D o wysokiej rozdzielczości, który powiększa widok wewnątrz ciała Pacjenta. Robot przekłada ruchy dłoni chirurga na mniejsze, precyzyjne ruchy narzędzi robotycznych w ciele chorego – dodaje.

Co ważne, przygotowanie do zabiegu z użyciem robota przebiega podobnie jak w przypadku klasycznych operacji. Obejmuje ono: badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne oraz przygotowanie odpowiednie dla typu przeprowadzanego zabiegu. Szczegóły omawia z Pacjentem lekarz prowadzący.

Kwalifikację Pacjenta do przeprowadzenia operacji z wykorzystaniem technologii robotycznych przeprowadzamy w Radomskim Centrum Onkologii. Każdy Pacjent chcący poddać się takiemu zabiegowi, może skontaktować się z Radomskim Centrum Onkologii osobiście przy ul. Uniwersytecka 6A lub telefonicznie: +48 377 90 20.

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

MO/382

**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

MO/0306

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476

gabinet fizjoterapii Vita Vi

RI/0360

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

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

MO/473

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608 490 043

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. 510 241 715

AF/0338

SKLEPY MEDYCZNE

REHABILITACJA

LARYNGOLOGIA

HEMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Raka można „cofnąć”?

Genetyczna manipulacja – to właśnie dzięki niej koreańskim naukowcom udało się „uzdrowić” komórki raka jelita grubego. Wszystko dzięki pobudzeniu różnicowania komórek jelita i tłumieniu procesów prowadzących do ułośliwiania. Co to oznacza dla chorych i osób w grupie ryzyka?

Dzięki genetycznej manipulacji, koreańskim naukowcom udało się „uzdrowić” komórki raka jelita grubego, pobudzając ich różnicowanie w stronę komórek jelita i tłumiąc procesy prowadzące do ułośliwienia – informuje pismo „Advanced Science”.

Większość obecnie prowadzonych badań i metod leczenia nowotworów doty-

czy sposobów na zabicie obecnych w organizmie nieprawidłowych komórek. Udało się zresztą poczynić znaczące postępy w tej dziedzinie.

Nowa terapia w leczeniu raka

Te tradycyjne metody leczenia w większości przypadków wiążą się jednak z poważnymi skutkami ubocznymi – oprócz chorych komórek obumierają również

zdrowe komórki i tkanki. Szkody te uważane są zwykle za dające się usprawiedliwić – dzięki agresywnemu leczeniu pacjent zyskuje szansę na przeżycie.

Teraz naukowcy z Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST) opracowali całkiem odmienne podejście do leczenia nowotworów. Pracując z linią komórek raka jelita grubego, odkryli sposób na włączenie kilku genetycznych przełączników, aby komórki jelita powróciły do normalnego, zdrowego stanu.

Komórki nowotworowe zmieniły w normalne. Naukowcy są zachwyceni

Wykorzystując cyfrowy model sieci genów normalnego rozwoju komórek, autorzy odkryli kilka cząsteczek znanych jako „główne regulatory”, które biorą udział w procesie różnicowania komórek wyściełających ściany jelit. Stłumienie działania regulatorów znanych jako MYB, HDAC2 i FOXA2 w komórkach raka jelita grubego sprawiło, że powróciły one do stanu podobnego do normalnego, usuwając zagrożenie nowotworem bez niszczenia jakichkolwiek komórek.

Testy przeprowadzono najpierw na cyfrowym modelu, później za pomocą eksperymentów molekularnych, a w końcu na myszach.

– Fakt, że komórki nowotworowe mogą zostać przekształcone z powrotem w normalne komórki, jest zdumiewającym zjawiskiem – powiedział profesor KAIS Kwang-Hyun Cho, który kierował badaniami. – To badanie dowodzi, że takie odwrócenie można systematycznie wywołać – dodał.

Oprócz badań nad komórkami nowotworowymi jelita grubego, naukowcy wykorzystali również swój program do modelowania cyfrowego, aby odkryć cztery główne regulatory działające w regionie hipokampa mózgu myszy.

Odkrycie może zostać wykorzystane do badania i potencjalnego odwrócenia rozprzestrzeniania się raka mózgu, podczas gdy narzędzie do modelowania cyfrowego może stać się sposobem na walkę z innymi nowotworami w całym ciele.

– Te badania wprowadzają nową koncepcję odwracalnej terapii nowotworowej poprzez przekształcenie komórek nowotworowych w normalne komórki. Pozwalają opracować również podstawową technologię identyfikacji celów dla odwrócenia nowotworu poprzez systematyczną analizę trajektorii różnicowania normalnych komórek – podsumował Cho.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Św. Antoni i początki zakonów

Św. Antoni z Egiptu, żył na przełomie III i IV w. Był świadkiem prześlado-

wań Kościoła i jego wolności. Ewangelia, z racji bliskości Ziemi Świętej, bardzo szybko przywędrowała do kraju nad Nilem. Wspomnienie liturgiczne św. Antoniego przypada na 17 stycznia. Na obrazach przedstawiany jest jako surowy asceta w stroju mnicha. Jest on powszechnie uważany za duchowego ojca wszystkich zakonników i siostr zakonnych. Dziś bardzo trudno wyobrazić sobie Kościół bez życia konsekrowanego. Czymś normalnym jest dla nas widok siostry czy brata zakonnego w budynku kościoła czy na ulicy naszych miast. Wyróżniają się z daleka swoim wyglądem – habitem zakonnym, który



jest znakiem rozpoznawczym tej grupy osób. Życie konsekrowane nadaje dynamizm życiu Kościoła, służąc mu modlitwą, służbą przy ludziach chorych i opuszczonych, pracą apostołską i wieloraką posługą wśród wier-nych.

Może nas zatem bardzo zdziwić informacja, że zakony nie od razu stały się częścią życia Kościoła. Wczesne chrześcijaństwo nie

zna tej formy naśladowania Chrystusa. Pierwsze gminy uczniów Pana Jezusa były małymi wspólnotami, którymi przewodzili następcy Apostołów – czyli biskupi. Mieli oni do pomocy prezbiterów (kapłanów) i diakonów. Oni sprawowali Eucharystię, przewodzili gminom,

głosili Słowo Boże i organizowali pomoc charytatywną. Pierwsze wspólnoty chrześcijańskie były prześladowane, co sprawiało, że życie duchowe cechowała gorliwość, a poczucie braterstwa pośród uczniów Chrystusa było czymś oczywistym. Najlepiej to widać, gdy otwieramy Nowy Testament i czytamy listy św. Pawła. Apostoł Narodów zazwyczaj zwraca się do swoich słuchaczy: „bracia”. Musimy sobie uświadomić, że nie była to tylko grzecznościowa formuła, ale tak zwracali się do siebie chrześcijanie. Chrystus Pan określał nas braćmi i uczył Boga nazywać Ojcem. Braterstwo cechowało pierwszych chrześcijan i bynajmniej nie było to puste słowo.

Sytuacja Kościoła zmieniła się radykalnie w roku 313 po Chr. Cesarz Konstantyn ogłasza tolerancję religijną dla wyznawców Chrystusa, tzw. edykt mediolański. Oznaczało to, że epoka męczenników dobiega końca. Chrześcijanie mogą swobodnie wyznawać swoją wiarę, nie ma prześladowań, a cesarz wspiera budowę kościołów. Jak to jednak często bywa, rzeczywistość ma też drugie oblicze. Do Kościoła napływa nagle rzesza ludzi, których intencje nie zawsze są szczerze, a nawrócenie pozorne. Daje się odczuć pewien spadek jakości życia duchowego. W cesarstwie, gdzie imperator jest chrześcijaninem, optaca się być członkiem Kościoła. Życie nie jest już tak ewangeliczne jak wcześniej. W takich to okolicznościach rodzi się życie zakonne. Jest ono odpowiedzią na regres życia chrześcijańskiego i troską o życie wierne Ewangelii. Pierwsi mnisi bardzo poważnie potraktowali słowa Pana Jezusa: „Jeśli chcesz być doskonały, idź, sprzedaj, co posiadasz, i rozdaj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną!” (Mt 19,21).

Powyższe słowa Zbawiciela usłyszał młody Antoni. Po śmierci rodziców rozdał majątek i rozpoczął życie ascety. Po pewnym czasie znalazł naśladowców, którzy tak jak on wiedli życie w ubóstwie, czystości i posłuszeństwie. Bardzo szybko ten rodzaj życia chrześcijańskiego wyszedł poza Egipt i rozprzestrzenił się w Kościele. Mnisi i mniszki nazywają się braćmi i siostrami jak pierwsi chrześcijanie. Podejmują też radykalizm życia Ewangelią, aby być znakiem miłości Chrystusa pośród świata. Chrystus posłużył się św. Antonim z Egiptu, aby życie chrześcijan było zawsze skierowane ku Bogu.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel. 48 33 11 259 lub 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

Druk - 4ART

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Gagarina 6 A

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41



OPERACJE ROBOTYCZNE W RADOMSKIM CENTRUM ONKOLOGII

Precyzja w służbie Pacjentom.

Od 2024 roku Specjaliści Radomskiego Centrum Onkologii przeprowadzają zabiegi chirurgiczne z wykorzystaniem systemu robotycznego!

Wykorzystywany jest w naszym szpitalu do leczenia nowotworów:

- jelita grubego,
- prostaty,
- raka trzonu macicy.

Dowiedz się jak przebiega operacja przy wsparciu systemu robotycznego wchodząc na stronę: www.onkologiaradom.pl lub kontaktując się z nami pod numerem:



48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

DO WYNAJĘCIA GABINET FIZJOTERAPII

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**

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



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



WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczaftu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**