02/2025 (nr 352)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wiosna, cieplejszy wieje wiatr

Wysokimi temperaturami przywitał nas marzec. Coraz goręcej również w wyścigu o miejsce w prezydenckim pałacu. Budzi się też nadzieja na pokój na Ukrainie. Tymczasem rozpoczęliśmy czas Wielkiego Postu, który zwiastuje nadchodzące święta Wielkiej Nocy. Zapewne powieje jeszcze chłodem, wszak jak zwykle przymrozki powrócą. Sporo burzowych chmur może pojawić się w kampanii prezydenckiej, a i zakończenie wojny póki co pozostaje w sferze planów. Ważne.

W codziennym zabieganiu warto choć na chwilkę się zatrzymać i znaleźć czas na spotkanie z budzącą się do życia przyrodą. Kolejne dni mijają niezwykle szybko. Są za to coraz dłuższe, co sprawia, że warto skorzystać z uroków wiosennych spacerów, do czego bardzo serdecznie zachęcam, zapraszając do lektury 352. numeru Zdrówka.

ZG

Zdjęcie: Radom, leśniczówka 8 marca 2025 r. foto: zg

WYBRANE ARTYKUŁY:

Przesilenie wiosenne
Czytaj na stronie 3.

Proste sposoby na wzmocnienie odporności
Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – majeranek
Czytaj na stronie 8.

Nawyki wspierające pamięć i koncentrację
Czytaj na stronie 10.

Pierwsza pomoc i masaż serca – krok po kroku
Czytaj na stronie 13.

Lepsza opieka i większa świadomość w służbie wcześniakom
Czytaj na stronie 16.

Koło ratunkowe
Czytaj na stronie 18.

Poradnia neurochirurgii w RCR
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, 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
Labquality
www.lab-medic.pl
L/0140

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
WIDEODERMATOSKOPIA - 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*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe 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 pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH 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/
P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 16
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 20
Neurologia – str. 13, 14
Okulistyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 8,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16, 17
Psychologia – str. 3
Rehabilitacja – str. 3, 14, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 6, 7, 15, 18
Opieka długoterminowa - str. 5, 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 15, 21

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 12, 13

R A D I O L O G I A
- str. 7, 24

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 18

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 19, 21

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

A P T E K I
- str. 3, 12, 24

I N N E
- str. 15, 24

Przesilenie wiosenne

Rozdrażnienie i zmęczenie nie pozwalają cieszyć się coraz cieplejszymi dniami i budzącą się do życia przyrodą? Nie martw się, to tylko wiosenne przesilenie. Szybko mija, a w dodatku można mu zapobiec. Co możesz zrobić, by cieszyć się wiosną w dobrej formie?

Pierwsze tygodnie wiosny to czas trudny dla organizmu. Częste o tej porze roku wahania ciśnienia, przemieszczanie się frontów atmosferycznych, a także wszelkie stany przejściowe między bezwietrzną, słoneczną pogodą wyżową a pochmurnymi i deszczowymi stanami niżowymi mają bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie. Zanim przyzwyczaisz się do cieplejszego klimatu, co potrwa jakieś 2-3 tygodnie, organizm musi uporać się nie tylko ze spadkiem odporności, ale także z niedoborem witamin i soli mineralnych, wynikających z uboższej diety zimowej.

Na początku wiosny zmienia się sposób funkcjonowania układu krążenia, tętno, częstotliwość brania oddechów oraz poziom hormonów, czyli to wszystko, co wpływa na nastrój. Mogą ci dokuczać nie tylko częste bóle głowy i mięśni, kłopoty sercowo-krążeniowe, skoki ciśnienia krwi. Niezbyt urozmaicona zimowa dieta, uboga szczególnie w potas, teraz skutkuje osłabieniem refleksu i mięśni, natomiast braki magnezu objawiają się rozdrażnieniem, mniejszą odpornością na stres, bolesnymi skurczami nóg. Z kolei za nagłe ataki zmęczenia winny jest niedobór żelaza, a za wypadanie włosów – cynku.

Ważne

W miarę starzenia się organizmu reakcje na zmiany pogody potęgują się. Najmocniej odczuwają je ludzie dotknięci chorobą wieńcową, nadciśnieniem tętniczym, zmianami miażdżycowymi i w centralnym układzie nerwowym, najlżej – osoby z dużą dawką agresji.

Czujesz przesilenie wiosenne? Więcej odpoczywaj i śpij!

Jeżeli uda ci się teraz wykroić choć parę dni na urlop – najlepiej spędzony aktywnie, na świeżym powietrzu – łatwiej pokonasz przesilenie wiosenne. Jeżeli nie jest to możliwe, nie żałuj sobie snu. Potrzebujesz go przynajmniej osiem godzin na dobę.

Koniecznie zwolnij tempo życia. Unikaj dodatkowych prac, nie odrabiaj nagromadzonych zaległości. Wtedy jest szansa, że zminimalizujesz stresy i napięcia, obronisz organizm przed wiosennym zmęczeniem.

Dokończenie na str. 4.

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień

Prowadzę terapię indywidualną osób uzależnionych i współuzależnionych. Dla osób po terapii podstawowej stacjonarnie i w Poradni **mam ofertę uczestniczenia w grupie wsparcia**. W zakresie moich kompetencji jest również **prowadzenie Treningu Zapobiegania Nawrotom w Uzależnieniu**. Mam również do zaproponowania **udział w warsztatach**:
- Poczucie własnej wartości
- „Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt" (warsztat dla kobiet).

H0022

W sprawie oferty proszę o kontakt:
ul. Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720

www.terapia-sensoryczna.com
INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA
Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299
H0065

PEDIATRIA www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
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
K/0528

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577
Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15
K/0107
USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie

Przesilenie wiosenne

Dokończenie ze str. 3.

Postaraj się korzystać z każdej godziny słońca – niedostatek światła bardzo źle wpływa nie tylko na układ nerwowy. Naturalne światło możesz zastąpić sztucznym, choć korzyści będą mniejsze. W gabinetach lekarskich i kosmetycznych skutki wiosennego zmęczenia można złagodzić naświetlaniami tzw. światłem spolaryzowanym (jego fale poruszają się w płaszczyznach równoległych, a lampa nie wytwarza promieni UV), które wzmacnia układ odpornościowy, lub poprawiającą nastrój lampą fluorescencyjną (emituje światło zbliżone do dziennego).

Zrób to koniecznie

Jak wzmocnić odporność organizmu wiosną?

Zrezygnuj z używek. Alkohol, papierosy i kawa niszczą witaminy i mikroelementy, które są antyoksydantami (unieszkodliwiają groźne dla systemu odpornościowego wolne rodniki).

Hartuj się. W ten sposób usprawniasz mechanizmy termoregulacji, dzięki czemu łatwiej obronisz się przed infekcjami, (np. do wysokości połowy łydek napełnij wannę chłodną wodą i brodź w niej kilka minut (zacznij od 3 minut i codziennie wydłużaj seans o 1,5 minuty, by skończyć na 15 minutach).

Idź do sauny. Z potem usuniesz z organizmu szkodliwe toksyny, a podwyższając temperaturę ciała, wspomożesz naturalne niszczenie bakterii i wirusów.

Dbaj o odpowiedni ubiór. Na obniżenie odporności negatywny wpływ ma zarówno wychłodzenie, jak i przegrzanie. Najlepiej ubieraj się na tzw. cebulkę.

Ruszaj się. Ruch na powietrzu to najlepszy sposób na wzmocnienie i dotlenienie organizmu. Pomaga też zrzucić wagę i pozbyć się toksyn. Lekarze podpowiadają, że powinniśmy ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu przez 30-60 minut.

Zapobieganie przesileniu wiosennemu – czy warto zażywać preparaty witaminowe?

Multiwitaminowe preparaty mają nas wzmocnić, dodać sił, ochronić przed stresem, przedłużyć młodość. Czy rzeczywiście mogą zastąpić naturalne składniki odżywcze? Jeśli odżywiasz się prawidłowo, nie ma powodu, dla którego miałabyś je zażywać. Najzdrowsze są bowiem witaminy i minerały zawarte w żywności, z których organizm czerpie więcej korzyści niż z ich chemicznych odpowiedników.

Dzieje się tak dlatego, że poza nimi z jedzeniem dostarczasz także innych związków, których nie ma w pigułkach. Niektóre przedłużają trwałość witamin, inne ułatwiają przyswajanie składników odżywczych, a nawet potęgują ich działanie. Na przykład flawonoidy zawarte w cytrusach przedłużają trwałość wymiataczy wolnych rodników – czyli witamin: C, A i E. Jeśli więc połkniesz multiwitaminę, to nie będzie to samo, jakbyś zjadła pomarańczę. Co ważne, właściwa dieta jest o wiele bezpieczniejsza niż tabletki. Witaminy syntetyczne można przedawkować, co w przypadku naturalnych związków jest

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
K/0070
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER
ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG
TARCZYCY
BIOPSJE
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

niemożliwe. Dotyczy to zwłaszcza witamin A, E, D i K, które rozpuszczają się w tłuszczach, a nie w wodzie. Jeśli połkniesz je na czczo, mogą kumulować się w organizmie i zaszkodzić.

O suplementacji warto natomiast pomyśleć w sytuacji, kiedy poziom witamin i mikroelementów w organizmie nagle się obniża albo zapotrzebowanie na nie gwałtownie wzrośnie. Ale uwaga! Branie preparatów witaminowo-mineralnych na własną rękę bywa niebezpieczne. Dotyczy to zwłaszcza kobiet w ciąży i karmiących piersią, dzieci oraz osób chorych. Zanim więc sięgniesz po jakikolwiek preparat, lepiej skonsultuj się z lekarzem.

Ważne

1. Przyjmowanie wapnia bez porozumienia z lekarzem jest niewskazane przy kamicy nerek.

2. Osoby z chorą wątrobą nie powinny przesadzać z zażywaniem witaminy PP i A.

3. Witamina K może być niebezpieczna dla osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, a fosfor i potas dla zażywających preparaty moczopędne.

4. Długie przyjmowanie witaminy B6 może zmniejszyć skuteczność leków stosowanych w leczeniu parkinsona, a wapń, żelazo, magnez – działanie niektórych antybiotyków.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

Komplet kardiologiczno-internistyczny z certyfikatem:
- ECHO Serca, EKG
- Badania żył, tętnic i aorty w obrębie serca
- Badanie wsierdzia 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 Pajączkowski.

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

HEMATOLOGIA KARDIOLOGIA ZDROWIE OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

Proste sposoby na wzmocnienie odporności

Każdy dzień warto zaczynać od działań, które wspierają nasze zdrowie i odporność. Poranne rytuały mają ogromny wpływ na to, jak będziemy się czuć przez resztę dnia. Wprowadzenie kilku prostych nawyków tuż po przebudzeniu może pomóc wzmocnić układ odpornościowy, zwiększyć energię i poprawić samopoczucie.

7 rzeczy, które warto zrobić po przebudzeniu

Jesteśmy w samym środku sezonu przeziębień i grypy. Z tego względu wzmocnienie układu odpornościowego powinno być jednym z głównych priorytetów. Co prawda, nie istnieją żadne magiczne produkty ani suplementy, dzięki którym nie zachorujemy, ale możemy podjąć kroki, które sprawią, że nasz układ odpornościowy stanie się silniejszy.

Zacznij od białka

Białko ma fundamentalne znaczenia dla dobrostanu organizmu, jest podstawowym budulcem komórek, ale odgrywa również niezwykle ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego.

– Białko dostarcza aminokwasów, których organizm potrzebuje do produkcji przeciwciał i naprawy komórek odpornościowych, które są niezbędne do zwalczania infekcji – mówi Pam Hartnett, dietetyczka i trenerka.

Nie wiesz, jakie produkty białkowe jeść na śniadanie? Świetnie sprawdzi się jajecznica, jajka gotowane na miękko lub twardo, kanapki z twarożkiem, omlet czy jogurt grecki z muesli.

Nie zapomnij o błonniku

Włączenie błonnika do pierwszego posiłku w ciągu dnia może korzystnie wpłynąć na zdrowie jelit. To istotne, ponieważ coraz więcej badań potwierdza ścisły związek między kondycją jelit a funkcjonowaniem układu odpornościowego.

Błonnik stanowi źródło pożywienia dla dobroczynnych bakterii jelitowych, wspomagając ich rozwój i produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Te związki odżywiają wyściółkę jelit, przyczyniając się do lepszego działania układu odpornościowego. Co więcej, błonnik oferuje również inne korzyści zdrowotne, takie jak stabilizacja poziomu cukru we krwi, redukcja cholesterolu oraz zwiększenie uczucia sytości.

Dodaj probiotyki do śniadania

Przygotowując śniadanie pełne białka i błonnika, warto pamiętać o dodaniu produktów bogatych w probiotyki, takich jak jogurt grecki czy kefir. Probiotyki wspierają zdrowie układu immunologicznego, pomagając zachować równowagę mikrobiomu jelitowego, który odgrywa kluczową rolę w ochronie organizmu przed infekcjami. Co ciekawe, aż 70-80 proc. komórek odpornościowych znajduje się w jelitach. To właśnie tam dobre bakterie wspierają układ immunologiczny, pomagając kontrolować reakcje zapalne.

Wypij szklankę wody

Po kilku godzinach snu organizmowi bez wątpienia brakuje nawodnienia. Niewystarczająca ilość wody osłabia odporność i spowalnia procesy regeneracyjne.

– Utrzymywanie nawodnienia organizmu jest ważne dla ogólnego stanu zdrowia, ponieważ woda odgrywa zasadniczą rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układów organizmu, w tym układu odpornościowego – tłumaczy dietetyk Toby Amidor.

– Woda powinna być pierwszym napojem, po który sięgamy po przebudzeniu. Zanim sięgniesz po kawę lub herbatę, zacznij dzień od wypicia 250-500 ml czystej wody i kontynuuj picie dużej ilości płynów przez cały dzień – radzi dietetyczka Lisa Andrews.

Skorzystaj z naturalnego światła słonecznego

Ekspozycja na wczesnoporanne światło słoneczne może pozytywnie wpłynąć na zdrowie układu odpornościowego na wiele sposobów.

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 białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM
Dom Pod Złotym 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.

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

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

– Naturalne światło słoneczne w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu pomaga regulować rytm dobowy, wewnętrzny zegar, który kontroluje cykl snu i czuwania. Zrównoważony rytm dobowy wspomaga głęboki, regenerujący sen, który jest niezbędny dla silnego układu odpornościowego – wyjaśnia Pam Hartnett.

Spędzenie od 15 do 20 minut na świeżym powietrzu ma niezwykle korzystny wpływ na organizm.

Nie rezygnuj z aktywności fizycznej

O poranku powinniśmy znaleźć co najmniej 10 minut na poranny rozruch w postaci rozciągania, spaceru czy jogi.

– Twój układ limfatyczny opiera się na ruchu mięśni, aby cyrkulować płyn limfatyczny, który transportuje komórki odpornościowe i usuwa odpady – mówi ekspertka.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że organizm szybciej i skuteczniej zwalcza drobnoustroje chorobotwórcze, z którymi ma styczność.

– Umiarkowana aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć stan zapalny i pomóc komórkom odpornościowym regularnie się regenerować – tłumaczy Toby Amidor.

Pomyśl o tym, jak spałaś

Możesz robić wszystko inne dobrze, ale jeśli stale nie śpisz wystarczająco lub przewracasz się z boku na bok przez całą noc, to będzie to miało katastrofalne skutki dla twojego zdrowia.

– Zastanów się nad ilością snu, jaką udało ci się przespać. Jeśli jest to mniej niż siedem godzin, spróbuj ustalić, co możesz zrobić, aby uzyskać te minimalne zalecane siedem godzin – dodaje ekspert.

Warto wcześniej chodzić spać, ograniczając czas spędzany przed ekranem telefonu lub komputera. Odsunięcie źródeł niebieskiego światła na godzinę przed pójściem do łóżka z pewnością wpłynie pozytywnie także na jakość snu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ CHROBREGO

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)

P/0182

www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12

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

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

NFZ
i odpłatnie

R/0397

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

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 oczodole
- 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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

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

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

O/0658

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza 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

Bogactwo natury – majeranek

Majeranek znalazł zastosowanie nie tylko w kuchni jako przyprawa. Ze względu na swoje właściwości lecznicze majeranek to sprawdzony naturalny lek na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, odchudzanie i nie tylko. Sprawdź, jakie są właściwości prozdrowotne majeranku.

Majeranek ogrodowy (*Origanum Majorana L. syn. Majorana hortensis*) to zioło, którego właściwości prozdrowotne od lat są wykorzystywane w medycynie naturalnej. Dawniej majeranek stosowano jako środek na wzmocnienie serca, wzmożenie popędu płciowego, poprawienie trzeźwości umysłu, dolegliwości żołądkowe czy kamienie nerkowe. Wierzono nawet, że majeranek jest skutecznym lekiem na jad skorpionów.

Właściwości lecznicze

Obecnie również uważa się, że majeranek ma liczne właściwości lecznicze. Współczesna fitoterapia poleca majeranek m.in. na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, a nawet na odchudzanie. Jednak majeranek może być wykorzystywany nie tylko w medycynie naturalnej, lecz także tej konwencjonalnej.

Majeranek jest składnikiem maści przeciwreumatycznych oraz kropli do płukania jamy ustnej. Stosowany zewnętrznie pomaga w zabliźnianiu trudno gojących się ran.

[...]

Majeranek na katar

Majeranek to sprawdzony sposób na katar. Dawniej do udrożnienia zatkanego nosa stosowano maść majerankową przygotowywaną na bazie tłuszczu wołowego. Obecnie maść z majeranku można znaleźć w aptekach. Jest ona polecana do łagodzenia stanów zapalnych przewodów nosowych także u dzieci.

Maść majerankową można przygotować też samodzielnie w domu. Wystarczy wymieszać suszony majeranek i maść ochronną z witaminą A (w proporcji 1:1). Po minimum 2 godzinach maścią można już posmarować płatki nosa. W przypadku kataru pomocne okażą się także inhalacje z majeranku.

Majeranek do inhalacji na katar – przepis

Do przygotowania inhalacji będą potrzebne: miska, ręcznik i 2 łyżki suszonego majeranku. Zioła wsyp do miski, zalej wrzącą wodą (ok. 0,5 litra), zamieszaj i odczekaj kilka minut. Następnie pochyl

głowę nad miską (w odległości ok. 40 cm od tafli wody), przykryj ją ręcznikiem i wdychaj ulatniające się opary. Inhalację z majeranku można stosować nie tylko na katar, lecz także na chore zatoki.

Majeranek na kaszel

Majeranek ma działanie wykrztuśne, w związku z tym sprawdzi się przy kaszlu mokrym. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie majeranku także na zapalenie oskrzeli. Przy tych dolegliwościach majeranek można stosować w postaci naparu. Pomocna okaże się także płukanka z majeranku na gardło.

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu

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

Zapisy: Tel: 48 363 33 73 lub 510 098 225

AG/0054

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

CENTRUM ZDROWIA OKA
Chrobrego 42/4, Radom
Nowoczesna Okulistyka
- leczenie zaćmy
- leczenie jaskry
- leczenie AMD
- leczenie zeza
- 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 ciagu 1H od zamówienia.
Czynne: PN-PT 9-18 zapisy: 723 155 155
www.okulistyka.radom.pl
O/0361

Napar na kaszel z majeranku – przepis

Przygotuj 1 łyżkę suszonego majeranku i miód. Majeranek zalej szklanką wrzącej wody i pozostaw do zaparzenia pod przykryciem na ok. 15 minut. Gdy ostygnie, przecedź, dodaj miód i wymieszaj. Napar pij 2-3 razy dziennie.

Majerankowa płukanka na gardło – przepis

Łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku i pod przykryciem odstaw na 10 minut. Przecedź, wymieszaj z łyżeczką oliwy. Potrzymaj łyk ciepłego naparu w ustach, potem przepłucz nim gardło i wypluj.

Majeranek na ciążowe mdłości

Napar z majeranku to także sposób na mdłości w czasie ciąży. Można go pić profilaktycznie 2-3 razy dziennie, przygotowując go w proporcji: 1-2 łyżeczki suszonych ziół na szklankę wody. Jeśli nie lubisz pić ziół, możesz po prostu zjeść płaską łyżeczkę majeranku.

Majeranek na trawienie i inne dolegliwości żołądkowe

Majeranek pobudza wydzielanie żółci, soków żołądkowych, ma łagodne działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie i przeciwzapalne, z związku z tym można go stosować m.in. na problemy trawienne czy bóle brzucha. Poza tym majeranek działa wiatropędnie. Jest również sprawdzonym środkiem hamującym biegunki.

Właściwości odchudzające

Majeranek nie tylko stymuluje wydzielanie kwasów żołądkowych, lecz także podkręca metabolizm. Poza tym zapobiega wzdęciom, dzięki czemu pozwala cieszyć się płaskim brzuchem.

Majeranek jako afrodyzjak

Podobno starożytni Grecy stosowali majeranek, by zwiększyć libido. Przyprawiano nim wina, a nawet dodawano go do kosmetyków pielęgnujących ciało.

Zastosowanie w kuchni

Majeranek jest głównie przyprawą dodawaną do potraw ciężkostrawnych, takich jak zupy z fasoli, grochu, duszonej i pieczonej baraniny oraz wieprzowiny.

Suszony majeranek ma mocniejszy aromat niż świeże liście, dlatego najlepiej dodawać go na początku gotowania i w mniejszej ilości niż majeranek świeży. 1 łyżka suszonego majeranku to 3 łyżki świeżego majeranku.

W diecie bezsolnej majeranek można stosować zamiast soli. Wykorzystywany jest bardzo często w kuchni niemieckiej i francuskiej oraz do włoskiej pizzy na zmianę z oregano.

Warto wiedzieć, że suszony i rozdrobniony majeranek tradycyjnie dodaje się do smalcu, który przez to nie jełczeje i zachowuje dłużej świeżość.

Majeranek a oregano – jak je odróżnić?

Majeranek należy do tej samej rodziny co lebiodka (oregano) i jest z nią często mylony. Odróżnienie majeranku od oregano jest możliwe głównie w okresie kwitnienia, ze względu na różne kwiatostany. Majeranek ma kwiaty białe lub jasnoróżowe, a oregano – jasnoczerwone lub purpurowe. Poza tym liście oregano pachną pieprzem, majeranek zaś ma nieco słodki zapach.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok
Vision Center Salony optyczne
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18
- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych
O/0525

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

OKULISTYKA OPTYK ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
Wejście z boku
tel: 506 984 208

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

Nawyki wspierające pamięć i koncentrację

Nieustanna obecność w świecie cyfrowym może obciążać nasz umysł, prowadząc do rozproszenia uwagi, zmęczenia i problemów z zapamiętywaniem. Specjaliści wskazują, że wprowadzenie jednego prostego nawyku do codziennej rutyny może znacząco poprawić zdolność koncentracji i sprawić, że mózg będzie pracował efektywniej przez cały dzień.

„Zgnilizna mózgu" to powszechny problem

Zastanawiasz się czasem, czy spędzasz za dużo czasu, przewijając ekran telefonu lub oglądając filmy? Choć może się to wydawać nieszkodliwe, ciągła cyfrowa stymulacja znacząco wpływa na nasz mózg.

„Zgnilizna mózgu" (ang. brain rot) to słowo roku 2024 według ekspertów z Oxford English Dictionary. Oznacza pogorszenie stanu psychicznego lub zdolności intelektualnych na skutek nadmiernej konsumpcji treści. Jest to wpływ wielu godzin przed monitorem, co ogranicza czas, który spędzamy poza internetem. Aby chronić zdrowie mózgu, ważne jest, aby zrównoważyć aktywności online i offline.

– To, co zaczęło się jako żartobliwy sposób na wyjaśnienie negatywnych skutków ubocznych nadmiernej konsumpcji treści cyfrowych, w rzeczywistości wskazuje na znacznie głębszy problem. Ochrona naszych umysłów przed przeciążeniem cyfrowym jest teraz ważniejsza niż kiedykolwiek – powiedział dr Ramon Velazquez, konsultant ds. neuronauki.

To, że spędzamy czas przed ekranem jest naturalną częścią współczesnego życia. Powoduje spadek koncentracji i zdolności zapamiętywania oraz zmęczenie psychiczne, które utrudnia bycie produktywnym. Stała stymulacja ze strony urządzeń cyfrowych może z czasem przeciążać nasz mózg.

– Prawdziwym wyzwaniem nie są same ekrany, ale nawyki, które kształtują się w naszym związku z nimi, a które z czasem mogą prowadzić do stagnacji umysłowej. Łatwo przeoczyć subtelne, ale poważne skutki nawyków powodujących „zgniliznę mózgu" dla zdrowia poznawczego – dodał ekspert.

Problem ten nasila się jednak wraz z upływem czasu, odbiera nam kreatywność, umiejętność utrzymania uwagi i krytycznego myślenia.

Jakie nawyki poprawią funkcjonowanie mózgu?

W dzisiejszym świecie, w którym ekrany stały się nieodłącznym elementem codzienności, kluczowe jest świadome zarządzanie czasem spędzanym przed urządzeniami elektronicznymi. Nieustanny napływ informacji, powiadomień i konieczność bycia w ciągłej gotowości do reakcji mogą prowadzić do przeciążenia mózgu, utrudniając koncentrację i osła-

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

STOMATOLOGIA MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

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 zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
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/0240
IMPLANT DENTIST
ul. Zakręt 6, Radom
tel. 607 576 849
dr Grzegorz Romaszkiewicz
spec. chirurgii szczękowo- twarzowej
od 25 lat zajmuje sie 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.

biając pamięć. Aby temu zapobiec, warto wprowadzić konkretne strategie, które pomogą ograniczyć negatywny wpływ nadmiernego korzystania z technologii na funkcjonowanie umysłu.

Jednym z podstawowych kroków jest ustalenie jasnych granic dotyczących użytkowania urządzeń cyfrowych. Pomocne mogą być aplikacje monitorujące czas spędzany przed ekranem, które pozwalają świadomie kontrolować nawyki i unikać niepotrzebnego przedłużania aktywności online.

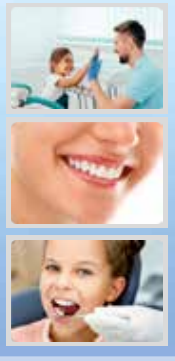
Dodatkowo regularne przerwy co godzinę, nawet na krótkie oderwanie wzroku od ekranu, przeciągnięcie się czy chwilę ruchu, mogą pomóc w odciążeniu mózgu i poprawie zdolności koncentracji. Dr Velazquez podkreśla, że równie istotne jest dbanie o jakość snu.

– Spróbuj ustalić regularny harmonogram snu – dąż do 7-9 godzin dobrej jakości odpoczynku każdej nocy. Rozważ także ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem przed pójściem spać, aby poprawić regenerację organizmu. Twój mózg będzie ci za to wdzięczny – powiedział.

Ekspozycja na światło niebieskie emitowane przez ekrany smartfonów, tabletów i komputerów może zakłócać naturalny rytm dobowy i utrudniać zasypianie. Dlatego warto na co najmniej godzinę przed snem odłożyć urządzenia i zastąpić je relaksującą rutyną, np. czytaniem książki, medytacją lub ćwiczeniami oddechowymi.

Kolejnym skutecznym sposobem na wsparcie funkcji poznawczych jest wprowadzenie dni lub przynajmniej wieczorów bez ekranów. Ograniczenie kontaktu z urządzeniami pozwala mózgowi na regenerację, redukuje stres i poprawia kreatywność.

Zapewnienie mózgowi czasu na odpoczynek to nie tylko sposób na poprawę pamięci i koncentracji, ale także skuteczna metoda zapobiegania zmęczeniu poznawczemu. Jak podkreśla dr Velazquez, istnieje kilka dodatkowych nawyków, które mogą wspierać sprawność umysłu:

Szkolne Gabinety Stomatologiczne
perladent
OSKAR BUCZYŃSKI
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
J/0688
• profilaktyka stomatologiczna
• pełny zakres leczenia zębów
• „białe plomby" kompozytowe (bez dopłat)
• ortodoncja
• chirurgia stomatologiczna
• RTG, Pantomogram
• konsultacje specjalistyczne
• wizyty adaptacyjne dla najmłodszych
• gaz rozweselający (podtlenek azotu)
• leczenie w znieczuleniu ogólnym (narkoza)

Wszystkie procedury leczenia i profilaktyki dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18 roku życia
BEZPŁATNE
Szkolne Gabinety Perladent znajdują się w Radomiu, Iłży, Pionkach, Jedlni-Letnisko, Wierzbicy , Goździe, Skaryszewie, Wolanowie, Wieniawie i Klwowie.
Przychodnia Stomatologiczna PERLADENT Oskar Buczyński
umów się na wizytę :)
tel.; 698 043 998

• regularna aktywność fizyczna – nawet 20-minutowy spacer, sesja jogi lub proste ćwiczenia rozciągające mogą korzystnie wpływać na zdolność mózgu do przetwarzania informacji; ruch poprawia krążenie i dostarcza więcej tlenu do komórek nerwowych;

• zdrowa dieta – odżywianie odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu, spożywanie produktów bogatych w zdrowe tłuszcze, antyoksydanty i składniki odżywcze, takich jak tłuste ryby, warzywa liściaste, orzechy czy jagody, może wspierać jasność myślenia, redukować stres oksydacyjny i zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych;

• wysypianie się – sen jest niezbędny do prawidłowej pracy mózgu, w czasie odpoczynku organizm regeneruje się, a komórki nerwowe usuwają toksyny nagromadzone w ciągu dnia;

• ograniczenie multitaskingu – przełączanie się między wieloma zadaniami jednocześnie obciąża mózg, powodując zmniejszenie efektywności i wzrost zmęczenia.

W dobie cyfrowego przeciążenia kluczowe jest znalezienie równowagi między korzystaniem z technologii a dbaniem o zdrowie umysłu. Zacznij już dziś.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SZWEDENTAL
gabinet stomatologiczno-protetyczny
poniedziałek - piątek : 9.00-18.00
sobota : 9.00-13.00
ul. Romualda Traugutta 6, Radom
48/362 49 22
794 101 801
J/0294

STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

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

Pierwsza pomoc i masaż serca – krok po kroku

Wiele osób dopiero w sytuacji, gdy komuś już potrzebna jest pomoc, żałuje, że wcześniej nie przeszło odpowiedniego kursu jej udzielania. W sytuacji nagłego zatrzymania krążenia każdy może uratować życie. Nie roztrząsaj, tylko rób, co możesz. Ratuj człowieka, ale pamiętając też o własnym bezpieczeństwie.

To może wydarzyć się wszędzie i w każdej chwili. Nagłe zatrzymanie krążenia wymaga podstawowej wiedzy, a w stresie może nagle się ulotnić. Prostą instrukcję, jak ratować, warto po prostu znać. Można też trzymać ją w samochodzie czy nawet w torebce, w portfelu.

Chociaż polskie prawo przewiduje za to dość surowe kary (nawet do trzech lat więzienia), co piąty Polak nie udzielił pomocy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia. Wśród głównych przyczyn wymieniamy brak umiejętności. To nie jest dobry powód. Nie chcemy pogorszyć sprawy, zrobić komuś krzywdy, np. łamiąc żebro. W wielu sytuacjach lepiej zrobić cokolwiek niż obojętnie się przyglądać. Czas przybycia zespołu ratownictwa medycznego na miejsce zdarzenia wynosi zwykle od kilku do kilkunastu minut. Jeśli nie udzielimy pomocy osobie, u której zatrzymała się praca serca, każda minuta oznacza 10-12 proc. spadku szans na przeżycie. Jeżeli tylko resuscytacja zostanie podjęta (nawet nie do końca prawidłowo), cały proces spowalnia, a wartości te obniżają się do poziomu 3-4 proc.

Udzielanie pierwszej pomocy – pamiętaj o swoim bezpieczeństwie

Nie myl heroizmu z głupotą. Ratując innych, nie możesz niepotrzebnie narażać siebie. Widzisz zagrożenie, które można łatwo usunąć? Zrób to. Potrzebna, a zarazem możliwa jest ewakuacja poszkodowanego? Działaj. Kiedy jednak usunięcie zagrożenia i bezpieczne ewakuowanie poszkodowanego jest niemożliwe, ogranicz swoje działania do wezwania odpowiednich służb ratowniczych. To dużo i też może uratować życie. Zawsze stosuj środki ochrony osobistej. Rękawiczki jednorazowe, specjalna maseczka do przeprowadzenia sztucznego oddychania – to standard. Nie masz odpowiedniego sprzętu? Ogranicz działania. Przy przywracaniu krążenia od ryzykownych oddechów ważniejsze są uciski klatki piersiowej.

Wyjdźcie z tego żywi i maksymalnie zdrowi, na ile pozwala sytuacja. Pamiętaj, że za każdym razem, gdy nie wiesz, co robić, dzwoń na numer alarmowy – zostaniesz poinstruowany, jak działać. Na ile to możliwe, wzywaj pomocy. Przy jej udzielaniu zawsze lepiej sprawdzają się dwie osoby (jedna dzwoni, druga udrożnia drogi oddechowe, jest zmiana, gdy się zmęczysz itp.).

Pierwsza pomoc – oceń stan poszkodowanego

Niezależnie od tego, jakiej pomocy ostatecznie udzielisz, musisz w miarę możliwości ocenić stan ratowanej osoby. Jest to niezbędne choćby po to, by udzielić informacji służbom ratowniczym. Na początek trzeba ustalić, czy osoba poszkodowana jest w kontakcie, przytomna. Już zbliżając się do niej pytaj głośno i wyraźnie: Czy Pan/Pani mnie słyszy? Proszę otworzyć oczy! itp.

Brak reakcji?

Zbliż się i potrząsaj ramieniem poszkodowanego (jeśli nie widzisz oznak urazu). Nadal pytaj, czy jesteś słyszany, proś o otwarcie oczu. Wciąż brak reakcji? Najpewniej masz do czynienia z osobą nieprzytomną.

Działaj w schemacie ABCE

A (Airways) – drogi oddechowe: sprawdź czy poszkodowany ma drożne drogi oddechowe. Jeżeli jest to osoba nieprzytomna, niezwłocznie przechodzimy do ich udrożnienia.

B (Breathing) – ocena oddechu: w ciągu 10 sekund powinieneś wyczuć co najmniej dwa prawidłowe oddechy.

C (Circulation) – ocena krążenia, tamowanie krwotoków: jeśli poszkodowany oddycha, oceń odcień skóry (bladość, zaczerwienienie), zwróć uwagę, czy osoba ratowana jest spocona i jaki jest ten pot (czy lepki, perlisty). Jeżeli poszkodowany nie oddycha, to C będzie oznaczać Chest Compression (uciskanie klatki piersiowej).

E (Exposure) – ekspozycja: zwróć uwagę na konieczność zapewnienia komfortu termicznego, na wszystkie potencjalne uszkodzenia ciała oraz ewentualne źródła krwawienia.

Jeśli takie informacje przekażesz przez nr 112 czy 999, służby będą wiedziały jak działać. Jeśli ty musisz coś zrobić, nie ma nikogo kompetentnego, mogą pokierować tobą choćby przez telefon (włącz tryb głośnomówiący).

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

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.
tel.: 606 999 655
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 NEUROLOGICZNY
Radom, ul.Kelles-Krauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918
N/0544

Jak zredukować zmęczenie w pracy?

Zmęczenie w pracy to częsty problem spowodowany zróżnicowanymi czynnikami, w tym przebodźcowaniem i intensywnością wykonywanych zadań. Naukowcy z Wake Forest University, Virginia Commonwealth University oraz Northeastern University w USA wskazują, jakie dwa rozwiązania mogą być pomocne, kiedy tracimy siłę i zapał do realizacji obowiązków.

Jak radzić sobie ze zmęczeniem w pracy?

27 listopada 2024 roku na łamach „Contemporary Accounting Research" opublikowano badania na temat tego, w jaki sposób przetrwać podczas pracowitego sezonu. Naukowcy sprawdzali mechanizmy radzenia sobie z trudnościami i ostatecznie wskazali dwa rozwiązania, które mogą być odpowiedzią na zagadnienie: jak radzić sobie ze zmęczeniem w pracy?

W niewielkim badaniu wzięło udział 179 osób, jednak zanim przeprowadzono eksperyment, autorzy przebadali 44 księgowych w okresach normalnej, jak i wzmożonej pracy pod kątem ich nawyków zawodowych. Celem było sprawdzenie, czy mikroprzerwy lub/i wsparcie przełożonego przyczyniały się do zredukowania zmęczenia pod koniec dnia.

Wyniki analiz sugerują, że zarówno krótki odpoczynek pomiędzy kolejnymi zadaniami, jak i regularne wsparcie ze strony przełożonych redukowało uczucie zmęczenia. Natomiast jak zaznaczają badacze w odniesieniu do wspomnianych 44 księgowych, obydwa mechanizmy przynosiły najwięcej korzyści w najbardziej pracowitych okresach. Zdaniem naukowców ustalenia te mogą być ważne i potrzebne, by zmniejszyć zmęczenie i poziom stresu.

To niejedyne wnioski, jakie pozyskano na skutek eksperymentu. Badacze

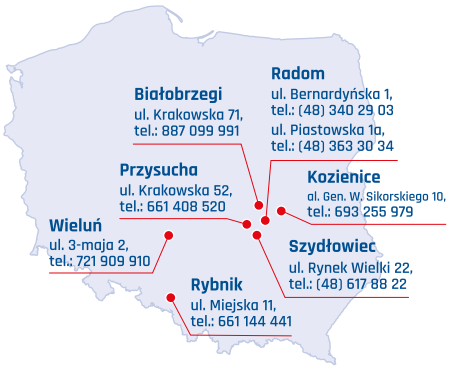
I/0474
Dom Opieki „z Miłości"
Zapraszamy do wyjątkowego Domu....
Ciebie i Twoich Bliskich
W Naszym Domu możesz:
* spędzić wakacje lub zamieszkać na stałe
* zregenerować i usprawnić ciało
* powrócić do sprawności po chorobie czy zabiegu
* rozwijać lub posiąść umiejętności plastyczne
* uczestniczyć w wydarzeniach artystycznych
* delektować się pyszną kuchnią
* poznać nowych przyjaciół
* poczuć się komfortowo i bezpiecznie
* czuć się wolnym, nieskrępowanym i .... SZCZĘŚLIWYM.
www.domopiekizmilosci.pl
PIONKI k/ Radomia
tel. +48 796 777 841

ARMED ORT
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 amazonek · produkty opatrunkowe · urządzenia medyczne · sprzęt rehabilitacyjny · wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne · wypożyczalnia sprzętu.

AA/0323

zaznaczają, że mikroprzerwy powiązano z poprawą dokładności w pracy, co potwierdziły przeprowadzone audyty. Natomiast skrupulatność wśród księgowych spadała, kiedy byli poddawani większej presji.

Publiczni księgowi rutynowo doświadczają i zmagają się z presją terminów, długimi godzinami pracy i znacznym obciążeniem pracą. Te wymagania zawodowe prowadzą do wysokiego poziomu zmęczenia i wypalenia zawodowego, co może niekorzystnie wpłynąć na jakość audytu w krótkim okresie i zwiększyć rotację w długim okresie czasu – wyjaśniają autorzy badań.

Naukowcy wyjaśniają, że aby mikroprzerwy były skuteczne, to nie muszą trwać długo. Wystarczy minuta, w trakcie której przeczytasz krótki artykuł, wypijesz kilka łyków kawy bez patrzenia w ekran czy dokumenty, albo poświęcisz czas na krótkie rozciąganie, a zyska na tym także ciało. Natomiast jeżeli chodzi o wsparcie przełożonego, wystarczy zaoferowanie pomocy, okazanie zainteresowania czy uznania za to, co robią.

Wspólnie te dwa mechanizmy oferują największą ulgę dla profesjonalistów pracujących w okresach wzmożonego ruchu lub innych okresach wysokiego stresu – podsumowują badacze.

Zmęczenie w pracy? Nie popełniaj tych błędów żywieniowych

Uczucie zmęczenia w trakcie pracy nie tylko zmniejsza wydajność, ale także kreatywność i chęć szukania nowych, lepszych rozwiązań. Powodem może być np. niewłaściwa dieta, a mianowicie brak czasu na lekkostrawną i zdrową przekąskę lub sięganie po obiad pełen węglowodanów.

Pierwsze rozwiązanie prowadzi do znacznego spadku poziomu cukru we krwi, co utrudnia pracę umysłową oraz może prowadzić do uczucia rozdrażnienia. Natomiast wspomniany syty obiad o wysokim indeksie glikemicznym i dużej dawce węglowodanów prostych powoduje nagły skok cukru, co z kolei sprawia, że czujemy się senni, rozleniwieni i trudniej powrócić do pełnienia powierzonych zadań.

Nie oznacza to jednak, że nie ma sensownego rozwiązania. Przede wszystkim nie możemy dopuszczać do sytuacji, kiedy jesteśmy bardzo głodni, a potem próbując sobie zrekompensować brak czasu na przekąskę, zjadamy spory posiłek. Dużo lepszym rozwiązaniem jest opracowanie własnej strategii, która pozwala mieć pod ręką coś zdrowego.

Na przykład obok komputera stawiamy pudełko z marchewką czy orzeszkami (nie przesadź, orzechy są bardzo kaloryczne). Po kilku godzinach pracy możesz wyciągnąć ulubiony serek lub jogurt z firmowej lodówki, a kiedy nadejdzie pora obiadowa, odgrzejesz własnoręcznie przygotowany obiad, zamówisz coś lekkostrawnego lub udasz się do kantyny.

Pamiętaj jednak, aby komponować posiłek tak, by zawierał białko, węglowodany złożone i dużo błonnika. Dzięki temu unikniesz gwałtownego skoku cukru, senności i uczucia zmęczenia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

R/0370
SKLEP MEDYCZNY
NAD POTOKIEM
Pomagamy w uzyskaniu dofinansowania
NFZ 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

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED
503 849 387
Y/0328

SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PIELĘGNIARSTWO www.zdrowko.com

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 – lekarz specjalista psychiatra – tel: 506 472 466
Robert Nowakowski – lekarz specjalista psychiatra – tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

Lepsza opieka i większa świadomość w służbie wcześniakom

Opieka ginekologiczna jest coraz lepsza, a świadomość przyszłych mam coraz większa. Dzięki temu rodzi się znacznie mniej wcześniaków z niską wagą – podkreślają specjaliści z Kliniki Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

Klinika Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku to jedyne wysokospecjalistyczne miejsce w Podlaskiem, gdzie trafiają wcześniaki i znajdują profesjonalną opiekę.

[...]

Mniejsza liczba wcześniaków ze skrajnie niską wagą. Większa świadomość macierzyństwa

Wcześniaki to dzieci, które przyszły na świat między 22. a 36. tygodniem ciąży.

Neonatolog Karolina Szwarc z Kliniki Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka szpitala USK powiedziała w piątek na konferencji prasowej, że ogółem wcześniaków rodzi się w ostatnich latach co roku mniej więcej tyle samo, ale rodzi się znacznie mniej wcześniaków ze skrajnie niską wagą urodzeniową.

Szpital USK podał, że w 2024 r. opiekował się łącznie 261 wcześniakami, rok wcześniej było ich 295, a w 2022 r. – 280. W 2024 r. w szpitalu przebywało 38 wcześniaków urodzonych pomiędzy 23. a 32. tygodniem ciąży (tzw. skrajne wcześniaki), rok wcześniej – 47, a w 2022 r. – 51.

– W okresie świątecznym zawsze było więcej wcześniaków. W ostatnich latach szczęśliwie obserwujemy w okresie przedświątecznym, że jest mniejsza liczba porodów przedwczesnych. Wynika to z polepszenia samej opieki ginekologicznej, jest większa świadomość macierzyństwa. Mamy są bardziej świadome cukrzycy ciążowej, jest opieka ginekologiczna, ciąże są lepiej prowadzone – powiedziała dr Szwarc.

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 Pajączkowski
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 wsierdzia 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.
Y/0622

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

lek. Jakub Stasiak
specjalista psychiatrii
umawianie wizyt prywatnych, także DOMOWYCH
tel.: 692 764 868
w godz.: 15-18
S/0331

Przyczyny przedwczesnego porodu. Eksperci tłumaczą

Lekarze z USK podkreślają, że jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnego porodu mogą być infekcje wewnątrzmaciczne, ograniczenia anatomiczne kobiety, która nie może donosić ciąży, ale też np. stres, niezdrowy tryb życia, stosowanie używek, choroby przewlekłe – cukrzyca, nadciśnienie czy choroby tarczycy.

Specjaliści z USK podkreślają, że z roku na rok coraz lepsza jest też opieka neonatologiczna nad wcześniakami, co wpływa na to, że dzieci te mają większe szanse, aby prawidłowo się rozwijać.

Białostocka klinika wdrożyła np. nową metodę opieki nad wcześniakami. Metoda NIDCAP opracowana na uniwersytecie Harvarda polega na minimalizowaniu maluchom przebywającym w inkubatorach zbyt licznych bodźców. Oznacza to, że np. za jednym podejściem do dziecka jest pobierany materiał do badań, są mu podawane leki, jest karmiony.

– Staramy się maksymalizować wszystkie procedury przy jednym podejściu, żeby dzieci nie były przebodźcowane, żeby zachować rytm dobowy czuwania i snu u noworodka – wyjaśniła Szwarc. Dodała, że jest to ważne dla rozwoju dziecka.

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY
USG
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

KOLPOSKOPIA

www.ginradom.pl

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

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

Radom, ul. Zbrowskiego 66
G/0114

Wcześniaki potrzebują większej opieki. Świadomość rodziców jest bardzo ważna

Lekarka podkreśliła, że wcześniactwo to nie tylko malutki pacjent, ale wiążące się z tym trudności, jak np. zaburzenia integracji sensomotorycznej czy większe ryzyko zaburzeń ze spektrum autyzmu.

– Takie dzieci potrzebują po urodzeniu większej opieki wielospecjalistycznej – powiedziała dr Szwarc. Dodała, że chodzi np. o rehabilitację, kontrolę przebiegu prawidłowego rozwoju dziecka.

Lekarze podkreślają, że ważna jest świadomość rodziców, którzy powinni o tych potrzebach wiedzieć i pracować z dzieckiem. Dr Szwarc dodała, że im więcej takiej pracy nad dzieckiem, tym lepsze skutki dla zdrowia malucha tak, by te dzieci doganiały rówieśników, którzy urodzili się w terminie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

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

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.
F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

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. 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

CHIRURGIA NACZYNIOWA ZDROWIE GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA
- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia: *Tens, Nemec, Kotz*
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA
TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBICKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116
R/0286

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

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

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
R/0182

Koło ratunkowe

2 kwietnia obchodzić będziemy jubileusz 20. rocznicy powrotu św. Jana Pawła II do Domu Ojca. Dużo się wydarzyło w naszym życiu osobistym i społecznym od czasu Jego śmierci. To co nam zostawił zarówno w postaci zapisanej na kartkach, w obrazach i nagraniach dźwiękowych, jak i to co zapisane w naszych sercach, tych, którzy żyli w aurze Jego świętości, jest bezcennym darem.

Warto zatrzymać się na chwilkę, obejrzeć się za siebie, przypomnieć jak wówczas wyglądało nasze życie, kiedy mówił do nas, patrzył i dzielił się każdym talentem, jaki posiadał.

Co nam zostało z tych lat?

W 2004 roku – poprzedzającym rok przejścia św. Jana Pawła II do Domu Ojca – zespół Kombi nagrał piosenkę „Pokolenie" z tekstem refrenu: „Każde pokolenie ma własny czas. Każde pokolenie chce zmienić świat. Każde pokolenie odejdzie w cień. A nasze nie". To wyśpiewana nadzieja, a nawet pewność ludzi urodzonych w latach sześćdziesiątych XX wieku – pokolenia zwanego „Pokoleniem JP2".

Nasze dzieciństwo to lata rozkwitu PRL-u. Młodość to już czas, kiedy u boku rodziców – należących do ostatniego pokolenia pamiętającego II wojnę światową – czynnie i świadomie walczyliśmy o niepodległość Ojczyzny. Naszymi bohaterami byli twórcy II Rzeczypospolitej i powstańcy warszawscy bijący się o wolną Polskę. To był czas, kiedy rozróżnienie tego co dobre od tego co złe było znacznie łatwiejsze niż jest dzisiaj. Czas przywracania krzyża do szkół i urzędów, powstanie „Solidarności", odzyskiwanie w wielu przestrzeniach naszej codzienności godności i praw, które utraciliśmy wraz z nastaniem sowieckiej okupacji. To był czas naszego Westerplatte przeżywanego już pod skrzydłami papieża Polaka Jana Pawła II.

Prawidłowy i ciągły rozwój każdego człowieka musi opierać się na solidnych podstawach.

Pierwszym filarem jest świadomość swojego pochodzenia,

znajomość tradycji, kultury i historii. To podstawowe informacje zakodowane zarówno w naszym osobistym, jak i społecznym DNA.

Autorytet to drugi filar,

na którym budujemy wszystko, co po nas zostanie. Zawsze będzie nas ukierunkowywał i w pewien sposób ograniczał, jak barierki przy schodach, bez których nie sposób wspinać się wyżej, pokonując kolejne utrudnienia i przeszkody. Autorytet naturalny rodziców, nauczycieli, wychowawców oraz ten przypisany do piastowanego stanowiska, wieku czy też związany z bliższą lub dalszą historią, jest obecny na każdym etapie naszego życia.

Dla mojego pokolenia jednym z ważniejszych autorytetów jest święty Jan Paweł II. Sam opieram się na Nim i dzięki Niemu, mam nadzieję, choć odrobinę przybliżam się do Pana. 16 paź-

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
A/357

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

www.nzoz-srodmiescie.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna
Przyjmują lekarze:
Bożena Batory
lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek
spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka
specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Agnieszka Lengowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Marzena Maksym
spec.ch.dziecięcych, alergolog
Magdalena Opiał
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

Z/0262

dziernika 1998 r., w dwudziestą rocznicę pontyfikatu Ojca Świętego Jana Pawła II, w PSP nr 41 w Radomiu (obecnie PSP nr 14 Integracyjna im. Jana Pawła II), w której pracowała moja żona i do której uczęszczali nasi trzej synowie, odbyła się uroczystość nadania szkole imienia Jana Pawła II.

Dokończenie na str. 20.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW
rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl
C/0269

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 Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław 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

Wielu z nas w tych dniach modli się o zdrowie Franciszka i jest to naturalnie zrozumiałe. Wielu cieszy, że kryzys ostatnich dni minął, choć nadal lekarze są bardzo ostrożni w swych rokowaniach. Jak twierdzą – Franciszek pozostanie niedomagający już do końca swych dni, co jednak nie będzie jakąś drastyczną przeszkodą w spełnianiu posługi Biskupa Rzymu. Faktem jest jednak, że w tegoroczny Wielki Post Franciszek „wejdzie" jako pacjent szpitala i jak cały Kościół rozpocznie dniem postu, jakim jest Środa Popielcowa.

Wielki Post – czterdzieści dni pokuty. Tak jak 40 dni pobytu Jezusa na pustyni, 40 dni potopu, 40 lat wędrówki Izraela po pustyni, czy 40 dni Mojżesza przed Bogiem na Synaju. Ktoś powie: od Środy Popielcowej do Wielkanocy jest przecież 46 dni. Nie zapominajmy, że nie wliczamy do tej liczby niedziel, które – podkreślmy – zawsze są dniem radości i świętowania, a nie dniami pokuty.

Jednym z zewnętrznych znaków naszej pokuty jest popiół na naszych głowach. Wzmianki o popiele znajdujemy w księgach Starego Testamentu, ale także spotykamy w starożytnym Egipcie, Grecji czy w kulturze arabskiej, jako znak żałoby i pokuty. Wiemy, że w Rzymie powszechne były pokuty publiczne od pierwszego dnia Wielkiego Postu. Pątnicy byli posypywani popiołem, ubrani w proste habity i zmuszeni do przebywania z dala od miasta, aż do pojednania się z Kościołem w Wielki Czwartek.

Gdy praktyki te zaczęły zanikać między VIII i X wiekiem, wówczas tradycja naznaczenia wiernych popiołem zagościła w liturgii. Z początku był to akt błagalny: proszono w ten sposób o przebaczenie win lub uproszenie jakiejś łaski. Robiono to również, by okazać, że kogoś spotkało nieszczęście.

W 1091 r. papież Urban II oficjalnie wprowadził ten zwyczaj jako obowiązujący w całym Kościele. Ustalono też, że popiół ma pochodzić z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedniego roku.

Zależnie od tradycji kraju, głowy posypuje się popiołem lub nakreślając znak krzyża na czole.

Środę Popielcową jako dzień pokuty przeżywają nie tylko katolicy, lecz także prawosławni, kalwini, anglikanie, luteranie i metodyści.

Środa Popielcowa otwiera bramy Wielkiego Postu i zaprasza do poważnego podejścia do nowego okresu liturgicznego. Dobrowolne umartwienie, jałmużna, post czy choćby zwolnienie tempa własnego życia są elementami, które w szczególny sposób możemy i powinniśmy wtedy w swym życiu realizować. Nie jest to bowiem dzień, który ma wprowadzić nas jedynie w czas zadumy. Potrzebujemy bowiem konkretnych i bezpośrednich wyrzeczeń, by realnie przylgnąć do Jezusa.

Warto też w tym momencie przypomnieć, że w Środę Popielcową – jak i w Wielki Piątek – obowiązuje post ścisły, tzn. spożywamy trzy posiłki, lecz tylko jeden do syta i dotyczy to osób miedzy 18 a 60 rokiem życia. Pozostali mogą pościć, ale nie „muszą". Obowiązuje jednak post od mięsa – jak w każdy piątek roku – i dotyczy wszystkich od 14 roku życia i nie ma tu „górnej" granicy wieku.

JT SJ

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
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

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

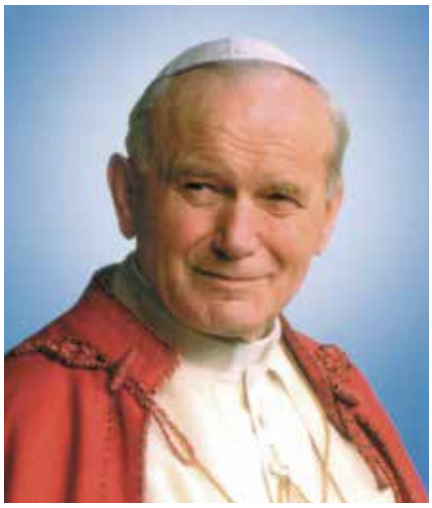
Koło ratunkowe

Dokończenie ze str. 19.

Od tego dnia moje życie „wjechało" na tory prowadzące szlakiem największego w dziejach naszej Ojczyzny Polaka. Gdyby nie On, nie byłoby mnie w miejscu, w którym jestem teraz. Nie przeżyłbym również cudownych chwil wzruszeń i dumy, także tej narodowej.

Pragnienie spotkania z Nim w gronie przedstawicieli wszystkich szkół, które obrały Go za Patrona, sprawiło, że powstała Rodzina Szkół imienia Jana Pawła II (szczegóły na www.rodzina.org.pl). W 2006 r. placówek oświatowych wszystkich szczebli noszących Jego imię było 575, w roku kanonizacji – już 1258, przed reformą oświatową (kiedy jeszcze funkcjonowały gimnazja) – około 1400, dzisiaj – 1006. Ale nie o cyfry chodzi. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. Tylko jak to policzyć? Jak policzyć dobro, które już się dokonało i nadal dokonuje w sercach setek tysięcy uczniów, nauczycieli i pracowników tych wszystkich szkół w ciągu minionych 26 lat. Jak zmierzyć radość, miłość i przyjaźń, które co roku wyzwala w nas wspólne przygotowywanie kolejnych pielgrzymek na Jasną Górę, ścisła i bardzo owocna współpraca z organizacjami, które ideowo łączy św. Jan Paweł II, zwłaszcza z Fundacją „Dzieło Nowego Tysiąclecia". Jaką miarę zastosować i jakich słów użyć, żeby wyrazić wszystkie poruszenia serca pojawiające się przy realizowaniu różnych okolicznościowych projektów, takich jak sfinansowanie budowy szkoły im. Jana Pawła II w Togo, udział w uroczystościach przekazania z Łagiewnik Iskry Bożego Miłosierdzia czy organizowanie przeróżnych konkursów dla dzieci i młodzieży.

Mieszkający w małych wioskach i dużych miastach Polacy, obierając za patrona szkoły św. Jana Pawła II, wskazują, że dla ich dzieci autorytetem i najlepszym wzorem do naśladowania jest papież Polak, który – jak się do niedawna wydawało – tylko łączy, a nie dzieli. Tym wszystkim, co robił i co było także naszym udziałem, jako pokolenia żyjącego wolą Opatrzności w Jego czasach, zachwycał



i porywał. Inspirował do podejmowania kolejnych trudnych wyzwań. I co najważniejsze, zawsze był blisko zarówno jako pielgrzym podczas swoich kolejnych pielgrzymek do Ojczyzny, jak i powiernik trudnych spraw uwierających serca. Wskazywał słuszne kierunki rozstajnych dróg i przestrzegał przed niebezpieczeństwami na nich czyhającymi.

Globalizacja oraz wszechobecne procedury i rachunki ekonomiczne, które wynikają z rozwoju i postępu technologii, zdają się coraz mniej uwzględniać podmiotowość człowieka. Usuwanie sprzed oczu młodych ludzi wszelkich autorytetów, także tych naturalnych, jest widoczne przede wszystkim w szkole, gdzie zamiast

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

Pracowania 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 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

LARYNGOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ENDOKRYNOLOGIA www.zdrowko.com
DERMATOLOGIA www.zdrowko.com

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi
PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328
P/0224

współpracy rodziców z nauczycielami pojawia się wzajemna podejrzliwość i roszczeniowość.

Trzecim filarem, na którym dzisiaj budujemy nasze jutro, jest wolność.

To najcenniejsza, ale i najtrudniejsza do skonstruowania podstawa. Ten właśnie dar wolności wyboru sprawia, że w miejscu spraw ważnych stawiamy te pilne. W rejsie naszego życia, płynąc na statku wspólnie budowanym przez kolejne pokolenia, w imię fałszywie pojętej wolności możemy stracić równowagę duchową oraz społeczną tworzoną przez kompromisy i relacje rodzinne. Wydaje się, że w roku jubileuszu 20-lecia przejścia Jana Pawła II do Domu Ojca nasz okręt zbliża się do niebezpiecznych raf, które zagrażają jego bezpieczeństwu. Sytuacja geopolityczna oraz ta związana ze zmianami w ocenie praw naturalnych człowieka wymagają użycia koła ratunkowego, którym – według mnie – jest św. Jan Paweł II. Jego obecność w moim życiu to kawałek nieba na ziemi. Na mojej ziemi.

WAŻNE

22 października 1978 r. – w pierwszych dniach swojego pontyfikatu – papież Polak powiedział do młodych: „Jesteście przyszłością świata, jesteście nadzieją Kościoła, wy jesteście moją nadzieją”. **Dzieci i młodzież znajdują się w centrum uwagi każdego pokolenia.** Zadaniem wszelkich placówek oświatowych jest także wychowanie. Razem możemy zawsze lepiej i więcej. Rodzina Szkół z dumą noszących imię św. Jana Pawła II poprzez swoją działalność wychowawczą, która opiera się na osobie i nauczaniu papieża Polaka, wlewa w serca nadzieję, że może i o nas, pokoleniu JP2, wychowankowie za lat dziesiąt zakrzykną: „Cześć i chwała bohaterom!”.

Zbigniew Gumiński

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2
BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA
Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476
gabinet fizjoterapii Vita Vi
R/0360

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
ZAPRASZAMY, tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl
Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
- 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
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
AP/0451

SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

Poradnia neurochirurgii w Radomskim Centrum Rodziny

Radomskie Centrum Rodziny i Radomskie Centrum Onkologii nawiązało współpracę z neurochirurgami z Kliniki Gamma Knife w Warszawie. Specjaliści będą dostępni dla Państwa w przychodni POZ przy ul. Jerzego Radomskiego 5, a także w szpitalu przy ul. Uniwersyteckiej 6A.

W ramach poradni neurochirurgicznej w Radomskim Centrum Onkologii i Radomskim Centrum Rodziny leczone będą:

- guzy kąta mostowo-móżdżkowego (osłoniaki nerwu przedsionkowo-ślimakowego),
- guzy przerzutowe do mózgu,
- oponiaki mózgu (zwłaszcza o trudnych lokalizacjach),
- neuralgie nerwu trójdzielnego,
- wznowy lub resztkowe guzy przysadki mózgowej po przebytym leczeniu chirurgicznym,
- niektóre odrosty złośliwych guzów mózgu,
- naczyniaki tętniczo-żylne,
- drżenie samoistne,
- drżenna postać choroby Parkinsona (zwłaszcza z przeciwskazaniami do operacji chirurgicznej).

Zespół neurochirurgów, którzy przyjmować będą zarówno w przychodni przy ul. Jerzego Radomskiego 5, jak i w szpitalu przy ul. Uniwersyteckiej 6A, to specjaliści ogólnopolskiej renomy pod przewodnictwem wielokrotnie nagradzanego specjalisty w dziedzinie neurochirurgii **prof. dr hab. n. med. Mirosława Ząbka**.

W skład zespołu wchodzi dr n. med. Jakub Stępień, uznany neurochirurg z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu schorzeń układu nerwowego. Już od początku kariery medycznej wyróżniał się pasją do niesienia pomocy pacjentom, co przekłada się na jego zaangażowanie w przywracanie zdrowia i poprawę jakości życia chorych. Ukończył studia medyczne na renomowanej uczelni, a swoją wiedzę rozwijał poprzez liczne szkolenia i staże, zarówno w kraju, jak i za granicą. W ramach poradni neurochirurgii przyjmować będzie także dr n. med. Tomasz Sierzputowski, związany z Kliniką Gamma Knife w Warszawie, specjalista neurochirurgii.

Centrum Gamma Knife® Warszawa to nowoczesna placówka specjalizująca się w bezinwazyjnym leczeniu wielu nowotworowych i nienowotworowych chorób mózgu. Ma jedyny w Polsce sprzęt Gamma Knife® Icon™. Swoją wiedzę, doświadczenie i pracę oferują tu wybitni specjaliści z dziedziny neuroradiuchirurgii, radioterapii, onkologii, fizyki medycznej i radiologii. Placówka wykorzystuje najlepszy sprzęt i stosuje techniki bezinwazyjne. Nadrzędnym celem jest skuteczność, a także komfort naszych Pacjentów. Od 2011 roku w Centrum Gamma Knife® Warszawa leczono ponad 12 000 pacjentów.

Zapisy do poradni odbywają się za pośrednictwem numeru telefonu 48 377 90 20 lub osobiście w Radomskim Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6A, a także w Radomskim Centrum Rodziny przy ul. Jerzego Radomskiego 5.

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE RESPEKTOWANE W OŚWIACIE, w tym o odroczeniu od obowiązku szkolnego, o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0388

„Nadzieja zawieść nie może” Rz 5,5

W Środę Popielcową rozpoczęliśmy Wielki Post. W życiu Kościoła to najważniejszy okres w całym roku liturgicznym z następującym po nim czasem radości wielkanocnej.

Chrześcijanie świętują zwycięstwo Pana Jezusa nad grzechem, śmiercią i złym duchem. Zmartwychwstanie Chrystusa to również świadomość, że miłość Boga jest ponad ludzką słabością, nędzą i niemocą. Wielki Post, chociaż przeżywany raz do roku, za każdym razem ma inne zabarwienie, bo przecież dojrzewamy, mamy inne problemy i żyjemy innymi sprawami. W tym roku Kościół w sposób szczególny przeżywa Rok Jubileuszowy, który rozpoczął się w święta Bożego Narodzenia. Jest to czas łaski i miłosierdzia. Papież Franciszek pragnie, aby wierni przeżywali Jubileusz pod znakiem chrześcijańskiej nadziei, a w związku z tym i okres Wielkiego Postu ma być naznaczony tą cnotą teologiczną. Zachęcam do zatrzymania się i pogłębienia naszej wiedzy o chrześcijańskiej cnocie nadziei i w ten sposób do dobrego przeżycia, wraz z całym Kościołem, okresu Wielkiego Postu.

Chyba każdy z nas słyszał tzw. Hymn o miłości św. Pawła Apostoła i kończące go słowa „Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy: największa z nich jednak jest miłość” (1 Kor 13,13). Kościół święty uczy nas, że wiara, nadzieja i miłość to tzw. cnoty teologiczne. Co to znaczy? Okazuje się, że człowiek ma w sobie wiele cnót naturalnych, które nie wymagają łaski Bożej, aby je posiąść. Wierzymy w potęgę nauki i wsiadamy do samolotu pewni, że ta maszyna w bezpieczny sposób przetransportuje nas do celu podróży. Ufamy wiedzy lekarzy i poddajemy się wymagającej operacji. Rodzice kochają swoje dzieci, bo są ich potomkami, i robią wszystko, aby zabezpieczyć im dobrą przyszłość. Cnót teologicznych nie można jednak nabyć przez akty naturalne i potrzebna jest moc nadprzyrodzona. Sam Bóg wlewa je razem z łaską uświęcającą. Człowiek w naturalny sposób nie potrafi kochać swoich nieprzyjaciół, potrzebuje pomocy z nieba, aby przebaczyć z serca swoim przeciwnikom. Podobnie jest z nadzieją chrześcijańską. Potrzebuję łaski Bożej, aby we wszystkim co robię widzieć cel mojego życia, jakim jest niebo.

Symbolem teologicznej cnoty nadziei jest kotwica. Ten znak znajdujemy już w katakumbach rzymskich. To jeden z najstarszych symboli chrześcijańskich. Kotwica oznacza bezpieczny port, koniec podróży i cel naszych dążeń. Dla wierzącego jest oznaką dotarcia do portu zbawienia, po burzliwych morzach ludzkiego życia. Niebo to dom, gdzie mieszka Bóg i Jego święci, to cel naszego życia. Starożytni lubili porównywać ludzki los do podróży okrętem przez wzburzone morze. Wiele tam niebezpieczeństw i niepewności. Niekiedy jest spokojnie, a pogoda piękna, ale często potrafi rozpętać się prawdziwy sztorm i zagrożone jest ludzkie życie. Chrześcijanin to człowiek, który ma pewność, że w jego łodzi jest Jezus, tak jak był z apostołami płynącymi po jeziorze Galilejskim. On jest Panem całej rzeczywistości i On również może powiedzieć wichrowi i jezioru: „Milcz, ucisz się!” (Mk 4,39). Ewangelia nam mówi, że na głos Chrystusa wicher się uspokoił i nastała głęboka cisza.

Chrześcijańska nadzieja ma podwójne oblicze: swój cel i środki, które do niego prowadzą. Celem jest niebo, gdzie spotkam się z Bogiem w wieczności. Ta cnota wywołuje we mnie pragnienie zbawienia, oczekiwanie na nagrodę wieczną i jednocześnie daje pewność osiągnięcia nadprzyrodzonego celu. Ta pewność opiera się na obietnicach Boga, na Jego miłości i dobroci. Środki do osiągnięcia tego celu to przede wszystkim: ufność, zaufanie, powierzenie swojego życia Bogu, Jego Opatrzności i miłości. Nadzieja chrześcijańska to nie powiedzenie: „Wszystko będzie dobrze”, ale to z wiarą wypowiedziane słowa: „Wszystko ma sens”.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
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 – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
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 – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(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. 7^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

29.03.2025 r. (sobota), godz. 9.15
– Wielkopostny Dzień Skupienia dla Służby Zdrowia w WSD w Radomiu.

11.04.2025 r. (piątek), godz. 17.15
– Droga Krzyżowa dla Służby Zdrowia w katedrze radomskiej.

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

A/0006

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

APTEKI OSIEDLOWE

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

apteka

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

APTEKI OSIEDLOWE

OSIEDLOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE
tel.: 48 332 07 29
PON-PT 7:30-20:00
SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

Radomskie Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

RADOMSKIE CENTRUM RODZINY

- Pediatra
- Kardiolog
- Chirurg
- Onkolog
- USG piersi, brzucha, tarczycy
- Chirurg naczyniowy
- Punkt pobrań
- Konsultacje psychologiczne
- Endokrynolog
- Konsultacje dietetyczne
- Ortopeda
- Neurochirurg
- Ginekolog
- Urolog
- Pulmonolog
- Konsultacje nefrologiczne
- Lekarz rodzinny
- Dermatolog

Teraz **PUNKT POBRAŃ** czynny także w **SOBOTY**!

Podstawowa Opieka Zdrowotna w ramach **Narodowego Funduszu Zdrowia**
Deklarację można złożyć również poprzez ***Internetowe Konto Pacjenta***
pacjent.gov.pl

Współpracujemy z:

MEDICOVER LUXMED SALTUS enel-med

APTEKI OSIEDLOWE

WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00

A/0007

aptekawolanow@gmail.com

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