

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje 2025 roku

Na wakacje przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać. Tegoroczny rok szkolny potrwa bowiem aż do ostatniego piątku miesiąca, czyli 27 czerwca. Wielu z nas już zaplanowało swój wypoczynek wakacyjny i odlicza dni do rozpoczęcia urlopu. Inni jak zwykle zdecydują w ostatniej chwili, kiedy i gdzie odpocząć. Maturzyści czekają do wtorku 8 lipca na wyniki egzaminów maturalnych, które wielu z nim wyznaczą drogę dalszej edukacji.

Czerwiec rozpoczęliśmy, stawiając się do lokali wyborczych w ponownym głosowaniu na prezydenta RP. Cieszy rekordowa frekwencja – 71,63% Polaków uprawnionych do głosowania – odzwierciedlająca ogromne społeczne zainteresowanie i mobilizację wyborców. Za nami jedno z najważniejszych

i najbardziej zaciętych wyborów w historii III RP. Jakie będą ich efekty, to się okaże. Jedno co można z pewnością stwierdzić, to fakt, że w Polsce nie ma miejsca na system dwupartyjny. Nasze narodowe DNA generuje wielu przywódców partyjnych, którzy wyrażają różne opinie w tej samej sprawie. I to się nie zmieni. Wszak, jak mawiają, „genu nie wydłubiesz”. Tak było, jest i będzie – czego dowodzi tysiącletnia historia Polski.

W tym roku 21. dzień czerwca będzie tym najdłuższym w roku 2025. Trwać będzie średnio 16 godzin i 47 minut. Korzystajmy więc i jak najwięcej przebywajmy w otoczeniu przyrody, do czego zachęcam wszystkich Czytelników, zapraszając do lektury 355. numeru Zdrówka.

ZG



Foto: Gonja - Arboretum Wojśławice

WYBRANE ARTYKUŁY:

Czosnek na ból gardła

Czytaj na stronie 3.

Akredytacja MZ dla RCO oraz Centrum Gamma Knife w Warszawie

Czytaj na stronie 6.

Brak refundacji leków na otyłość

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – rozmaryn

Czytaj na stronie 10.

Apteczka na czas kryzysu

Czytaj na stronie 14.

Czy da się żyć bez telefonu?

Czytaj na stronie 18.

Rehabilitacja w Domu Opieki „z Miłości” w Pionkach

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM

LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,

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

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi

obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCHYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

P/0363

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 8, 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 16
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 20
Neurologia – str. 13, 15
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 6, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 9
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 3
Rehabilitacja – str. 3, 22, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 9, 15, 18
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
9, 14
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21, 22

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 18

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 8, 9, 11,
13, 14, 19, 21

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE
– str. 15, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM**
- **ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE**
- **EDUKACJĘ PACJENTA**
- **MASAŻ LECZNICZY**
- **ELEKTROTERAPIĘ**
- **LASEROTERAPIĘ**

ul. Żeromskiego 92/2a
 **Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

R/0685

Czosnek na ból gardła

Czosnek od wieków jest ceniony za swoje właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Jego aktywne związki siarkowe, w tym allicyna, mogą skutecznie wspierać organizm w walce z infekcjami gardła. W artykule przedstawiamy, jak stosować czosnek na ból gardła, jakie ma działanie, a także kiedy należy zachować ostrożność.

Ból gardła jest częstym objawem infekcji wirusowych i bakteryjnych, takich jak przeziębienie, grypa czy angina. Czosnek wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu może wspomagać organizm w zwalczaniu patogenów odpowiedzialnych za stan

zapalny błony śluzowej gardła.

Czosnek na ból gardła – jak działa?

Najważniejsze właściwości czosnku w leczeniu bólu gardła to:

1. Działanie antybakteryjne – zwalczanie bakterie wywołujące infekcje gardła, np. paciorkowce odpowiedzialne za anginę.
2. Właściwości przeciwwirusowe – może hamować rozwój wirusów, które są częstą przyczyną przeziębienia i grypy.
3. Efekt przeciwzapalny – zmniejsza obrzęk i zaczerwienienie błony śluzowej

gardła.

4. Stymulacja układu odpornościowego – wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Jak stosować czosnek na ból gardła?

Czosnek można stosować na kilka sposobów, zarówno w postaci surowej, jak i w połączeniu z innymi naturalnymi składnikami wspomagającymi zdrowie gardła, takimi jak miód, mleko, cytryna czy imbir.

Surowy czosnek – najskuteczniejszy sposób

Spożywanie surowego czosnku pozwala na maksymalne wykorzystanie jego właściwości leczniczych. Allicyna, kluczowy składnik aktywny, działa najsilniej, gdy czosnek nie jest poddawany obróbce termicznej.

Ssać surowy ząbek czosnku – przekroić na pół i trzymać w ustach przez kilka minut, a następnie delikatnie przeżuć i połknąć. Powtarzać 2-3 razy dziennie. Kroić na małe kawałki i połykać – można popić wodą lub mlekiem, aby złagodzić ostry smak i zapach.

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).

H00022

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

H00655

NZoz ESSAMED
Anna Sosińska
 Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

**PIELĘGNIARSKA OPIEKA
 DŁUGOTERMINOWA**

NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
 w domu pacjenta**

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
 codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

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

**PRYWATNY GABINET
 KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
 kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
 wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

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

**GABINET
 KARDIOLOGICZNY**

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

Przyjęcia pacjentów
 wtorek, czwartek od 15

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

Czosnek na ból gardła

Dokończenie ze str. 3.

Czosnek z miodem – łagodzi podrażnienia

Miód działa kojąco na błonę śluzową gardła, dodatkowo wzmacniając przeciwbakteryjne działanie czosnku.

Rozgnieść 1-2 ząbki czosnku i wymieszać z łyżką miodu. Spożywać 2-3 razy dziennie, najlepiej na czczo lub między posiłkami.

Napój czosnkowy na ból gardła

Ciepłe napoje na bazie czosnku pomagają złagodzić ból gardła i wspierają organizm w walce z infekcją.

Czosnek z mlekiem – podgrzać szklankę mleka, dodać 1-2 rozgniecione ząbki czosnku i łyżeczkę miodu. Pić wieczorem przed snem, aby złagodzić podrażnienia gardła.

Czosnek z cytryną i imbiem – zgotować wodę, dodać starty imbir, rozgnieciony czosnek i sok z cytryny. Pić ciepłe 2-3 razy dziennie.

Płukanka czosnkowa – naturalna dezynfekcja gardła

Płukanie gardła naparem z czosnku pomaga zwalczyć bakterie i wirusy, jednocześnie redukując stan zapalny.

Rozgnieść 2-3 ząbki czosnku, zalać szklanką ciepłej wody i odstawić na 10 minut. Przecedzić i płukać gardło 2-3 razy dziennie.

Kiedy warto stosować czosnek na ból gardła?

Czosnek może być skuteczny w przypadku wielu schorzeń, które powodują ból i podrażnienie gardła.

1. Infekcje wirusowe (np. przeziębienie, grypa).
2. Infekcje bakteryjne (np. angina, zapalenie gardła).
3. Łagodzenie podrażnień spowodowanych suchym powietrzem lub dymem papierosowym.
4. Wspomaganie odporności i profilaktyka infekcji górnych dróg oddechowych.



Czosnek na ból gardła – przeciwwskazania i środki ostrożności

Mimo licznych właściwości prozdrowotnych czosnek nie jest odpowiedni dla każdego.

Alergia na czosnek – może powodować reakcje skórne, dolegliwości ze strony układu pokarmowego lub trudności w oddychaniu.

Choroby żołądka – osoby z wrzodami, refluksem lub nadwrażliwością żołądka powinny unikać spożywania surowego czosnku, ponieważ może on podrażniać błonę śluzową.

Niskie ciśnienie krwi – czosnek może dodatkowo obniżać ciśnienie, co może prowadzić do zawrotów głowy i osłabienia.

Leki przeciwzakrzepowe – czosnek działa rozrzedzająco na krew, co może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i zwiększać ryzyko krwawień.

Ciąża i karmienie piersią – czosnek

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
 kardiolog endokrynolog
 tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
 kardiolog
 tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

GROTA SOLNA

Radom, ul. Chałubińskiego 18
tel. 692 299 875

ZDROWIU

Właściwości zdrowotne Groty Solnej
 wynikają z unikatowego mikroklimatu bogatego w pierwiastki takie jak: jod, potas, magnez, miedź, brom.

Działanie zdrowotne Groty:

- ☞ wspomaga układ oddechowy: astma, alergia, zapalenie zatok,
- ☞ poprawia krążenie,
- ☞ wspomaga leczenie chorób reumatycznych,
- ☞ wspomaga leczenie trądziku, łuszczycy,
- ☞ redukuje stres i problemy z zasypianiem,
- ☞ łagodzi objawy nerwicy.



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



należy stosować ostrożnie, ponieważ może wpływać na smak mleka matki oraz powodować problemy trawienne u niemowląt.

Czy warto stosować czosnek na ból gardła?

Czosnek to naturalny środek

o potwierdzonych właściwościach antibakteryjnych, przeciwwirusowych i przeciwzapalnych, który może być skuteczny w łagodzeniu bólu gardła. Surowy czosnek, czosnek z miodem, napój czosnkowy i płukanki to sprawdzone sposoby na wspomaganie organizmu w walce z infekcjami.

Należy jednak pamiętać o przeciww-

skazaniach i stosować czosnek z umiarem, zwłaszcza w przypadku problemów zdrowotnych lub przyjmowania leków. W przypadku silnego bólu gardła, gorączki lub przewlekłego zapalenia gardła warto skonsultować się z lekarzem.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

Centrum Medyczne
MEDJANA
NZOS

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19
tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

- Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.
- Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.
- Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.
- Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).
- Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.
- Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.
- Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.
- Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

K/0052

Wysoka ocena akredytacyjna Ministerstwa Zdrowia dla RCO oraz Centrum Gamma Knife w Warszawie



W ostatnich miesiącach wiodące placówki grupy Kliniki Neuroradiochirurgii Sp. z o.o. przygotowywały się do procesu akredytacyjnego przeprowadzanego przez Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia. Dziś mamy przyjemność poinformować Państwa, że Radomskie Centrum Onkologii oraz Centrum Gamma Knife w Warszawie otrzymały

wysokie wyniki tej kontroli – uzyskaliśmy 90% zgodności ze standardami akredytacyjnymi!

Akredytacja placówki medycznej polega na zewnętrznej weryfikacji spełnienia standardów jakości i bezpieczeństwa Pacjenta – wykonywana jest przez niezależną, rządową jednostkę w sposób standaryzowany, co oznacza jednakowy



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

poziom oceny we wszystkich placówkach medycznych.

„W wyniku dokonanej oceny punktowej Państwa jednostka uzyskała 90% możliwej do uzyskania liczby punktów w zakresie standardów akredytacyjnych określonych obwieszczeniem Ministra Zdrowia z dnia 18 stycznia 2010 r. w sprawie standardów akredytacyjnych w zakresie udzielania świadczeń zdrowotnych oraz funkcjonowania szpitali (Dz.Urz.MZ. poz. 24)” – poinformował nas Jerzy Szafranowicz, Podsekretarz Stanu.

Tak wysoki wynik dowodzi spełnienia przez nasze Szpitale wysokospecjalistycznych standardów jakościowych wytyczonych przez Ministerstwo Zdrowia w zakresie świadczenia usług. To również potwierdzenie nieustannej dbałości o podnoszenie jakości obsługi Pacjenta dzięki wykwalifikowanej kadrze medycznej i za sprawą niezwykle kompetentnego zespołu akredytowanych placówek.

„Wysoka ocena akredytacyjna, którą otrzymaliśmy z Ministerstwa Zdrowia, pokazuje, że Radomskie Centrum Onkologii nie tylko spełnia wymogi stawiane przez Ministerstwo, ale także idzie krok na przód, dopełniając wszelkich starań, by właściwa opieka nad Pacjentem była priorytetem” – przyznaje Dorota Ząbek, dyrektor zarządzająca Radomskim Centrum Onkologii.

Sukces, jakim jest wysoka nota akredytacyjna, jest potwierdzeniem jakości działalności placówek przez organy państwowe, co bardzo cieszy i potwierdza profesjonalizm Grupy. Jednocześnie zbiega się to w czasie z uznaniem od najważniejszych dla nas odbiorców – naszych Pacjentów. W ostatnich miesiącach Radomskie Centrum Onkologii otrzymało tytuł „Najlepszego Szpitala Onkologicznego w Polsce” zdaniem Pacjentów w rankingu Alivia Onkomapa. To wielkie wyróżnienie potwierdza, że spełniamy oczekiwania nie tylko Ministerstwa Zdrowia, ale także samych Pacjentów, co podwójnie dodaje nam motywacji do dalszej realizacji naszych zadań i nieustannej pracy nad rozwojem.

„Ocena naszego Szpitala odbywała się na podstawie bardzo restrykcyjnych norm i zasad, których w sumie było 220. Nasz Szpital i nasz zespół dokonał rzeczy bardzo trudnej, spełnia zarówno oczekiwania Pacjentów jeśli chodzi o otwartość, życzliwość i wyzwania przez nich stawiane,

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

P/0672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

I/0522



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

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

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

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



Kompleksowe badanie **REZONANSEM** **MAGNETYCZNYM**

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

jak i wysokospecjalistyczne standardy stawiane przez Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia. Dziewięćdziesiąt procent to doskonały wynik, a pozostałych dziesięć potraktujemy jako możliwość dalszego rozwoju w kolejnych latach” – przyznaje prof. nadzw. dr hab. n. med. Tadeusz Pińkowski, Kierownik Klinicznego Oddziału Chemioterapii, Kierownik Breast Cancer Unit w Radomskim Centrum Onkologii, Kierownik Kliniki Chorób Piersi CMKP przy Radomskim Centrum Onkologii, Profesor CMKP, Specjalista Onkologii Klinicznej, Specjalista Chemioterapii Nowotworów i Specjalista Chorób Wewnętrznych. „To sukces wszystkich działów Radomskiego Centrum Onkologii,

począwszy od kadry medycznej, poprzez administrację, rejestrację Szpitala i wszystkich Pracowników mających bezpośredni kontakt z Pacjentami” – dodaje prof. Pińkowski.

Radomskie Centrum Onkologii należy do Krajowej Sieci Onkologicznej i jest jedyną placówką na południowym Mazowszu na poziomie SOLO III – strukturę KSO tworzą Specjalistyczne Ośrodki Leczenia Onkologicznego (SOLO) na trzech poziomach oraz Ośrodki Kooperacyjne. Najbardziej skomplikowane świadczenia medyczne będą realizowane na najwyższym wysokospecjalistycznym poziomie – w SOLO III, złożone – w SOLO II, a podstawowe – w SOLO I.

„Zakwalifikowanie na listę placówek Krajowej Sieci Onkologicznej wymaga spełnienia licznych kryteriów dotyczących wydajności i kompleksowości leczenia. Pierwszy poziom Krajowej Sieci Onkologicznej to placówki realizujące co najmniej jeden obszar leczenia onkologicznego. Kwalifikacja do Krajowej Sieci Onkologicz-

nej na najwyższym, wysokospecjalizowanym stopniu SOLO III to świadectwo naszych starań w gwarantowaniu Pacjentom leczenia na najwyższym poziomie. Radomskie Centrum Onkologii przez lata ciągłego rozwoju stawia na innowację i kompleksowość leczenia, a kwalifikacja do KSO na tak wysokim stopniu sprawia, że jesteśmy jedną z najbardziej kompletnych placówek leczących nowotwory w Polsce” – informuje dyrektor zarządzająca, Dorota Ząbek.

Proces akredytacyjny opiera się na weryfikacji stanu bieżącego placówki, rzetelności i bezpieczeństwa dokumentacji medycznej i także realizacji procedur wdrożonych dla poprawienia jakości obsługi Pacjenta. Proces akredytacyjny odbywa się w Polsce od 1998 roku, udział w nim jest dobrowolny, a prowadzony jest jedynie przez krakowskie Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia, co zapewnia jednolitość wyników na przestrzeni wszystkich placówek medycznych.

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

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

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

GABINET OKULISTYCZNY**PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW**
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym**BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce**

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

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

Radom, ul. Chrobrego 42/4

- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:**606 689 450**

O/0303

Brak refundacji leków na otyłość to realny problem

Brak refundacji leków na otyłość to temat, który zdaniem wielu specjalistów powinien wybrzmieć w debacie publicznej znacznie głośniej. Diabetolodzy podkreślają, że otyłość to poważna choroba przewlekła, a nie wybór stylu życia. Bez wsparcia państwa wielu pacjentów nie ma szans na skuteczne leczenie.

Rosnące wyzwania zdrowotne

– W kontekście zapobiegania i leczenia cukrzycy w Polsce brak refundacji

leków na otyłość to problem, który powinien wybrzmieć – ocenił diabetolog, prorektor Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Collegium Medicum w Krakowie, prof. Maciej Małecki.

W czwartek [8 maja 2025 roku – przyp. red.] w stolicy Małopolski rozpoczął się XXVI Zjazd Naukowy Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Wydarzenie potrwa do soboty [10 maja 2025 r. – przyp. red.]. Do udziału w nim zarejestrowało się ponad 2,5 tys. osób, przede wszystkim medyków różnych profesji. Uczestnicy będą rozmawiać o stanie współczesnej diabetologii oraz o wyzwaniach na przyszłość.

Na konferencji prasowej eksperci podkreślili, że liczba chorych na cukrzycę rośnie, ale i rozwija się nauka i możliwości terapeutyczne. Walka z cukrzycą to



– zdaniem wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego prof. Janusza Gumprechta – nie tylko kwestia leczenia, ale przede wszystkim kwestia prewencji i budowania świadomości społecznej.

Ścisły związek otyłości z cukrzycą typu 2

Prof. Gumprecht zwrócił uwagę na związek nadwagi, otyłości z cukrzycą.

– Tutaj zależność jest bardzo ścisła – podkreślił lekarz.

Otyłość jest czynnikiem wystąpienia cukrzycy, zwłaszcza typu 2, i zwią-

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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

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

Vision Center Salony optyczne

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

O/0525

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY**lek. Anna Dusińska-Kamińska***specjalista chorób oczu***tel. lekarza 600 951 229**Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰**48 385 18 12**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰**ul. Daszyńskiego 7**

O/0273

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

000003

sza ryzyko powikłań cukrzycy, np. stopy cukrzycowej, chorób układu sercowo-naczyniowego. Specjalista dodał, że już nawet 50 proc. osób w chwili rozpoznania cukrzycy tego typu cierpi na powikłania i ma znacznie obniżoną jakość życia.

Diabetolog, prorektor Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Collegium Medicum w Krakowie, prof. Maciej Małecki zauważył, że pacjenci cierpiący na otyłość mają utrudnione leczenie.

– Nie ma w polskich aptekach deficytu, jeśli chodzi o leki na otyłość. Problemem jest to, że żaden z tych preparatów nie jest refundowany i to też jest sprawa, która powinna wybrzmieć. Tak nie powinno być, że my (lekarze) mówimy o czymś w naszych zaleceniach i to jest nie do zrealizowania w ramach systemu refundacji w praktyce lekarskiej – ocenił prof. Małecki.

Według prorektora powinien zostać ustalony próg BMI, powyżej którego pacjenci mieliby refundowane lekarstwa na otyłość.

Skutki decyzji refundacyjnych i aspekt psychologiczny

W Polsce leki wyłącznie na otyłość nie są refundowane. Pacjenci chorzy na cukrzycę mogą jednak liczyć na refundację takich leków pod pewnymi warunkami.

CENTRUM ZDROWIA OKA

Chrobrego 42/4, Radom

Nowoczesna Okulistyka

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

Laser przedniego odcinka oka
Laser siatkówkowy
Tomograf komputerowy OCT
Autorefraktometr
USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

NFZ

Współpracujemy z najlepszymi lekarzami

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

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

www.okulistyka.radom.pl

O/0361

kami, np. bardzo wysokie ryzyko sercowo-naczyniowe. Refundacja leków wyłącznie na otyłość została wycofana w 2021 r., co przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia uzasadniali m.in. możliwością zastąpienia leku zmianą stylu życia. Zwracano też uwagę na braki leków dla cukrzyków, ponieważ miały je wykupywać osoby chcące schudnąć.

Psycholog kliniczny dr hab. n. med. Katarzyna Cyranka zwróciła uwagę na dobrostan psychiczny diabetyków.

– Kilkadziesiąt procent osób z cukrzycą doświadcza zaburzeń psychicznych (...). To jest depresja – występuje trzy razy częściej niż w populacji ogólnej, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania – powiedziała.

Wsparcie psychologiczne dla chorych na cukrzycę oferują placówki medyczne i organizacje pozarządowe.

Według informacji zamieszczonych na stronie pacjent.gov.pl cukrzyca jest jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych.

nych. W Polsce choruje na nią ok. 3 mln osób. Przewiduje się, że do 2030 r. będzie się z nią zmagać nawet co dziesiąty Polak. Istnieją cztery typy cukrzycy, a najczęstszy z nich to typ 2. Na zachorowalność wpływają m.in. niezdrowa dieta i styl życia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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. **Krzysztof Stanisławski**
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

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

R/0397

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

T/0074

Elżbieta Stachura
Radom,
ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
☎ 48 364 04 53, 608 806 402

Pielęgniarska
Opieka Domowa NFZ
HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

P/0182

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne**



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

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

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

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

Bogactwo natury – rozmaryn

Rozmaryn jest najbardziej znany jako przyprawa. Jednak rozmaryn i pozyskiwany z niego olejek rozmarynowy od lat znajdują zastosowanie w medycynie naturalnej, ponieważ posiadają wiele właściwości leczniczych. Rozmaryn obniża poziom cukru we krwi, łagodzi bóle żołądka i wspomaga pracę wątroby, a olejek rozmarynowy zwalcza bakterie. Jakie jeszcze działanie ma rozmaryn?



Dzienny Dom Pobytu

DLA OSÓB Z CHOROBAМИ OTĘPIENNYMI,
W TYM Z CHOROBA ALZHEIMERA

- ✓ Od poniedziałku do piątku od 7.00-15.00
- ✓ Wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- ✓ Warsztaty terapii zajęciowej
- ✓ Fizjoterapia
- ✓ Opieka pielęgniarstwa
- ✓ Opieka lekarska



STOWARZYSZENIE NA RZECZ
WSPIERANIA RODZIN
NOWE PERSPEKTYWY

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

- | | |
|-------------------|----------------------|
| • psycholog, | • terapeuta rodzin, |
| • neuropsycholog, | • terapeuta ręki, |
| • prawnik, | • psychiatr, |
| • neurologopeda, | • pedagog specjalny. |

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
26-604 Radom

www.noweperspektywy.radom.pl
perspektywy.nowe@gmail.com

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego



Rozmaryn to zioło, którego właściwości pierwsi docenili mieszkańcy obszarów śródziemnomorskich. Rozmaryn był uznawany przez nich nie tylko za roślinę leczniczą, lecz także za symbol miłości i wierności. Podczas ceremonii zaślubin panny młode często miały na głowie wianek z rozmarynu, a goście weselni otrzymywali gałązkę tej rośliny na znak miłości i lojalności.

Dawniej gałązki rozmarynowe wykorzystywano także, by odpędzić „złe duchy” oraz koszmary nocne – uważano, że gałązka umieszczona pod poduszką przyniesie spokojny sen. Z kolei w szpitalach francuskich palono rozmaryn razem z owocami jałowca, aby oczyścić powietrze i zapobiec szerzeniu się infekcji.

Rozmaryn, a zwłaszcza pozyskiwany z niego olejek rozmarynowy, wykazuje bowiem silne właściwości wiruso-, bakterio- i grzybobójcze. Poza tym rozmaryn i olejek rozmarynowy wzmacnia odporność, działa przeciwpalniczo i przeciwnowotworowo, z powodzeniem może być stosowany u chorych na cukrzycę. To niejedyne właściwości rozmarynu.

Nazwa zioła pochodzi od łacińskiego słowa *rosmarinus*, co oznacza „rosa od morza” – rozmaryn rośnie bowiem często nad brzegiem morza

Właściwości prozdrowotne rozmarynu

Rozmaryn ma szereg właściwości prozdrowotnych.

Dowodzono, że rozmaryn: działa przeciwpalniczo, ma właściwości wirusobójcze i grzybobójcze, działa antybakteryjnie, wzmacnia odporność, działa przeciwutleniająco, ma właściwości przeciwnowotworowe, chroni przed promieniowaniem UV, poprawia trawienie, łagodzi ból żołądka, ma działanie żółciopędne i żółciotwórcze, korzystnie wpływa na serce, przyspiesza odchudzanie, sprzyja wzrostowi włosów, pomaga leczyć ból

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36



IMPLANT DENTIST

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

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

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

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

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

Szkolne Gabinety Stomatologiczne

perlament
OSKAR BUCZYŃSKI



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

- profilaktyka stomatologiczna
- pełny zakres leczenia zębów
- „białe plomby” kompozytowe (bez dopłat)
- ortodoncja
- chirurgia stomatologiczna
- RTG, Pantomogram
- konsultacje specjalistyczne
- wizyty adaptacyjne dla najmłodszych
- gaz rozwesalający (podtlenek azotu)
- leczenie w znieczuleniu ogólnym (narkoza)



Wszystkie procedury leczenia i profilaktyki
dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18 roku życia

BEZPŁATNE

Szkolne Gabinety Perlament znajdują się w Radomiu, Iłży, Pionkach,
Jedlni-Letnisko, Wierzbicy, Goździe, Skaryszewie, Wolańowie, Wieniawie i Kłwowie.

**Przychodnia Stomatologiczna
PERLAMENT Oskar Buczyński**

umów się na wizytę :)
tel.: 698 043 998

mięśni i stawów, ma właściwości przeciwcukrzycowe, obniża poziom glukozy we krwi, działa ochronnie na wątrobę, wspiera procesy pamięciowe, ma działanie uspokajające, chroni przed zwyrodnieniem plakki żółtej.

[...]

Rozmaryn na cukrzycę

Rozmaryn od dawna stosowany był w tradycyjnej medycynie ludowej w leczeniu hiperглиkemii. Jego przeciwcukrzycowe właściwości potwierdzono w wielu badaniach naukowych. Wykazały one, że ekstrakt z rozmarynu przyczynia się do wzrostu poziomu insuliny i obniżenia poziomu

glukozy we krwi.

Przypuszcza się, że rozmaryn chroni komórki β trzustki przed degradacją lub regeneruje je, dzięki czemu pozostają one aktywne i zdolne do produkcji insuliny.

Dokończenie na str. 13.

J/0408

ORTODONTA

Joanna Lange
specjalista ortodonta

Wejście
z boku

tel: 506 984 208

ul.
Kozienicka
68
Gołębiów



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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro
tel.: 48 334 14 25

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Bogactwo natury – rozmaryn

Dokończenie na str. 11.

W jednym z badań działanie przeciwcukrzycowe rozmarynu, stosowanego w stężeniach 100 i 200 mg/kg m.c., było silniejsze i utrzymywało się dłużej niż po podaniu leku przeciwcukrzycowego – glibenklamidu. Poza tym rozmaryn ma zdolność do obniżania aktywności jelitowej α -glukozydazy.

Inhibitory α -glukozydazy jelitowej spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelita cienkiego, co skutkuje zmniejszeniem popościskowej glikemii i insulinemii. Rozmaryn chroni też przed stresem oksydacyjnym, który bierze udział w rozwoju powikłań cukrzycowych.

Rozmaryn dla zdrowych oczu

Naukowcy z Sanford Burnham Medical Research Institute (USA) na łamach pisma „Investigative Ophthalmology & Visual Science” przekonują, że rozmaryn ma pozytywny wpływ na zdrowie oczu. Zawarty w ziele kwas karnozowy może uchronić przed zwyrodnieniem plamki żółtej.

Najpierw badacze poddali komórki wyhodowane w laboratorium działaniu nadtlenu



wodoru, by wywołać stres oksydacyjny, który przyczynia się do rozwoju chorób oczu, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej czy retinopatia barwnikowa. Komórki, którym zaaplikowano kwas karnozowy, zaczęły produkować enzymy przeciwutleniające, obniżające poziom reaktywnych form tlenu i związków azotu. Następnie przeprowadzono badania na zwierzętach. U tych, którym podano wcześniej składnik rozmarynu, zewnętrzna war-

stwa jądrowa siatkówki pozostawała grubsza, co oznaczało, że fotoreceptory były chronione.

Rozmaryn złagodzi ból żołądka, uchroni przed wrzodami

W medycynie naturalnej rozkurczające działanie rozmarynu wykorzystuje się w chorobach przewodu pokarmowego. Łagodzi on ból żołądka, wspomaga leczenie chorób jelit i pęcherzyka żółciowego (ma działanie żółciopędne i żółciotwórcze). A dzięki obecności goryczki pobudza czynność wydzielniczą żołądka i poprawia trawienie.

Współczesne badania wykazały, że rozmaryn może także uchronić przed wrzodami żołądka. Naukowcy dowiedli, że ekstrakt z rozmarynu chroni błonę śluzową żołądka przed uszkadzającym działaniem etanolu, indometacyny i rezerpiny. Wykazano również, że hydroalkoholowy ekstrakt z rozmarynu ochrania śluzówkę żołądka przed działaniem kwasu solnego i pepsyny.

Ekstrakty z rozmarynu działają również na *Helicobacter pylori* – bakterie, których obecność zwiększa ryzyko zapalenia żołądka typu B (mogącego prowadzić do powstania nowotworu i wrzodów).

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.

DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła 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**

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**

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

*poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰*Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544

Wyposażenie domowej apteczki na niepewne czasy

Nieprzewidywalne wydarzenia na świecie sprawiają, że coraz więcej osób myśli o zadbanie o swoje bezpieczeństwo. Jednym z kluczowych elementów domowego przygotowania jest apteczka. Sprawdź, co warto mieć pod ręką, by w razie kryzysu nie zabrakło najpotrzebniejszych leków.

Jak skompletować apteczkę na czas wojny i kryzysu?

W obliczu napiętej sytuacji geopolitycznej, zagrożeń wojennych, kryzysów energetycznych i przerw w dostępie do usług publicznych coraz więcej osób zaczyna rozumieć, jak ważne jest przygotowanie się na sytuacje awaryjne.

Jednym z kluczowych elementów jest dobrze zaopatrzona apteczka. To nie tylko zestaw na skaleczenia czy przeziębienie – to niezbędnik, który pomoże nam w sytuacji, gdy dostęp do apteki czy lekarzy będzie utrudniony. Z tego względu warto poświęcić chwilę, by świadomie skompletować apteczkę, z uwzględnieniem nie tylko podstawowych opatrunków

ków i leków, ale też potrzeb każdego domownika.

Sprawdź, co obecnie znajduje się w twojej domowej apteczce

Pierwszym i najważniejszym krokiem w przygotowaniu domowej apteczki kryzysowej jest dokładne sprawdzenie, co obecnie się w niej znajduje. To nie tylko kwestia porządku, ale przede wszystkim bezpieczeństwa – przeterminowane leki mogą być nieskuteczne, a nawet niebezpieczne dla zdrowia.

MNIEJ RAT ZNACZY LEPIEJ

Płać jedną ratę
w miesiącu zamiast kilku

Wybierz najtańszy kredyt konsolidacyjny
wg rankingu Comperia.pl

**Pożyczka konsolidacyjna Fit****Radom, ul. Traugutta 17A, tel. 48 677 80 09, 607 870 158**
ul. Żeromskiego 28, tel. 48 340 40 66, 695 450 602**0 zł**
PROWIZJI+ zyskaj premię
do **300 zł****RRSO 11,47%**

Przykład reprezentatywny z dnia 30.12.2024 r. dla Pożyczki Fit: Całkowita kwota kredytu wynosi 94 480,00 zł. Zmienna roczna stopa oprocentowania dla całkowitej kwoty kredytu wraz z kredytowanymi kosztami (prowizja: 0 zł / 0%, opłata za dwa przelewy: 20 zł) wynosi 10,90%. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO): 11,47%. Czas obowiązywania umowy – 107 miesięcy, 106 miesięcznych rat równych: 1384,64 zł oraz ostatnia, 107. rata: 1384,86 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 148 156,70 zł, w tym odsetki: 53 656,70 zł.

Pożyczka Fit umożliwia konsolidację zobowiązań zaciągniętych wyłącznie w innych instytucjach finansowych. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej. Pożyczka Fit to najtańszy kredyt konsolidacyjny wg rankingu Comperia.pl, stan na maj 2025 r.

Promocja „Zyskaj premię” trwa do 31.08.2025 r. Do promocji można przystąpić jednorazowo z pożyczką od 5000 zł do 30 000 zł. Warunki oraz regulamin dostępne są w placówkach i na www.kasastefczyka.pl/PREMIA. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Przyjdź do Placówki Pośrednika Kredytowego: spółki Stefczyk Finanse S.A. z siedzibą w Gdyni przy ul. Legionów 126-128, wpisanego do KRS w Sądzie Rej. Gdańsk-Północ w Gdańsku VIII Wydz. Gosp. KRS pod nr. 0000677966, kapitał zakładowy: 417.273.120,00 zł (wpacony w całości), NIP 586-227-30-23, umocowanego do dokonywania czynności faktycznych i prawnych w imieniu i na rzecz SKOK im. F. Stefczyka z siedzibą w Gdyni, związanych z przygotowaniem, oferowaniem, zawieraniem i wykonywaniem umów o kredyt konsumencki.

KASA STEFCZYKA*Zawsze u siebie*



Warto poświęcić chwilę na przejście wyposażenia apteczki. Wszystkie produkty, które są przeterminowane lub uszkodzone należy niezwłocznie wyrzucić.

Co powinno się znaleźć w twojej apteczce?

Kolejnym krokiem jest zapoznanie się z listą rzeczy, których nie powinno zabraknąć w apteczce kryzysowej. Na jej podstawie sprawdź, co już masz, a co powinienś dokupić. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że o niczym nie zapomniaws. Poniżej szczegółowa lista wyposażenia domowej apteczki kryzysowej.

Zestaw opatrunkowy:

- plastry z opatrunkiem w różnych rozmiarach,
- plaster hipoalergiczny,
- jałowe gaziki i kompresy,
- podtrzymujące opaski z dzianiny o różnej szerokości,
- bandaże elastyczne i dziane,
- plaster w rolce (papierowy i wodoodporny),
- opaska uciskowa (staza),
- opatrunki hydrożelowe lub chłodzące w różnych rozmiarach (na oparzenia).

Dezynfekcja i higiena:

- płyn antyseptyczny,
- sól fizjologiczna w ampułkach (np. do przemywania oczu, ran),
- chusteczki odkażające.

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290



SKLEPY MEDYCZNE
Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



ORTOTYKA I PROTEZY KOŃCZYN

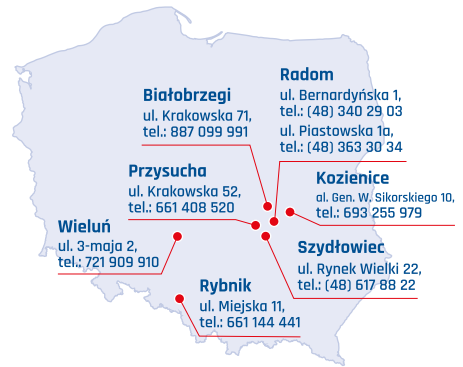


INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE Drukowane W Drukarni 3D



LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ MOPS/PCPR/PFRON
REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ
WYKwalifikowana KADRA
OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU I WYROBÓW MEDYCZNYCH



OFERUJEMY:

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

AA/0323

Leki bez recepty:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (np. kwas acetylosalicylowy, paracetamol, ibuprofen, pyralgina – dla dzieci i dorosłych),
- leki przeciwzapalne (np. ibuprofen),
- leki przeciwhistaminowe (np. cetyryzyna, loratadyna – na alergię i ukąszenia),
- leki na biegunkę,
- elektrolity,
- probiotyki,
- leki na zaparcia (np. laktuloza, czopki glicerynowe),
- leki na przeziębienie i grypę (np. spray do nosa, syrop na kaszel),
- preparaty na ukąszenia i oparzenia,
- maść przeciwbólowa i przeciwzapalna.

Leki indywidualne:

- zapas leków przyjmowanych na stałe (np. na nadciśnienie, astmę, cukrzycę, choroby tarczycy),

- leki ratunkowe (np. adrenalina w ampułkostrzykawce, nitrogliceryna).

Sprzęt i dodatki:

- kilka par rękawiczek jednorazowych,
- nożyczki ratownicze,
- pęseta,
- termometr,
- ciśnieniomierz,
- pulsoksymetr napalcowy,
- glukometr (jeśli ktoś w rodzinie choruje na cukrzycę),
- zapas baterii do sprzętów medycznych,
- termofofor lub żelowy kompres ciepło-zimno,
- maska przeciwpyletowa,
- folia NRC,
- wydrukowana instrukcja udzielania pierwszej pomocy.

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

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

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,

także DOMOWYCH

tel.: **692 764 868**

w godz.: 15-18

S/0331

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

Czy spanie ze zwierzętami jest zdrowe?

Spanie z psem czy kotem dla wielu właścicieli zwierząt jest rzeczą naturalną i nie wyobrażają sobie, że mogłoby być inaczej. Niemniej nawet wśród tej grupy można spotkać się z krytyką takiego postępowania i pomimo ogromnej miłości do pupila stawiane są granice, których nie może przekraczać. Jednak jak ta kwestia wygląda pod kątem zdrowotnym?

Mogłoby się wydawać, że sceptycyzm pod względem spania ze zwierzętami wykazują raczej osoby nieposiadające domowego pupila. Jednak jak wskazuje dr Melissa Milanak, profesor na Uniwersytecie Medycznym Karoliny Południowej, większość ludzi uważa, że obecność zwie-

rząt zakłóca im sen. Dlatego warto przyrzeć się temu zagadnieniu nieco bliżej.

Czy warto spać z psem?

Dr Melissa Milanak specjalizuje się w tematyce zdrowego snu, stąd postanowiła dokładniej przeanalizować zwyczaj



osób posiadających w domu kota, psa lub inne zwierzątko. Jak wskazuje, sama obecność pupila wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi. Przede wszystkim zwierzęta obniżają poziom stresu, a także zachęcają do aktywności fizycznej, ale nie tylko.

Wiele osób czuje się bezpieczniej i mniej samotnie w obecności ukochanego pupila. Wszystkie z wymienionych okoliczności mają bardzo duże znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia, a zatem można by rzec, że posiadanie psa, kota lub innego zwierzątka to sama przyjemność.

Niestety specjalistka zwraca uwagę na jeden bardzo istotny fakt. Otóż zarówno w przypadku kotów, jak i psów ich fazy snu różnią się od cyklu ludzi. Dr Milanak wyjaśnia, że jeśli chodzi o psy, to cechuje je tendencja do lekkiego snu oraz wybudzania się w nocy wiele razy. W dodatku część z nich zachowuje się instynktownie, a to sprawia, że zaczynają drapać pościel. To z kolei pogarsza jakość snu właścicieli, wytrącając ich z fazy głębokiej.

Czy kot w łóżku może szkodzić zdrowiu?

Kolejną kwestią dotyczącą spania z kotem lub psem jest fakt, że zarówno sama sierść, jak i przyniesione na niej z zewnątrz alergen mogą w znaczny sposób wpływać na jakość oddychania właścicieli w czasie snu.

Poza tym koty, jak doskonale wiedzą o tym ich właściciele, zwykle podchodzą blisko do twarzy, depcząc właściciela na długo przed tym, jak ten planuje wstać.

Mój Lekarz Radom.pl

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113, Radom, os. Halinów

NASZ ZESPÓŁ**Urolog** – prof. dr hab. n. med. Igal Mor**Neurochirurg** – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica**Neurolog** – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi**Urolog** – dr Tomasz Kupski**Neurolog** – dr Tomasz Hernik**Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog** – dr Krystyna Budzynowska**Nefrolog, Internista** – dr Łukasz Skórka**Kardiolog, Internista** – dr Piotr Panin**Kardiolog, Internista** – dr Konrad Pajęzowski**Kardiolog, Internista** – dr Eliza Słodka**Psychiatra** – dr Jan Kopacz**Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu** – dr Jolanta Ostrowska**Chirurg Naczyniowy** – dr Grzegorz Noll

Y/0622

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego. Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

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

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

www.mojlekarzradom.pl

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

694 880 044

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. od 12⁰⁰, śr. od 12⁰⁰, pt. od 9⁰⁰
tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:
pon. od 16⁰⁰, wt. od 12¹⁵ czw., od 16⁰⁰, pt. od 11¹⁵
tel. **603688711**

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

G/0343

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

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ **605 589 761**

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ **605 608 944**

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl

G/0114



Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
Zapisy w poniedziałki i wtorki
tel.: **602 288 359, 48 363 15 52**

USG

G/0526

Nierzadko takie sytuacje zdarzają się o 4:00 nad ranem. Dr Milanak wyjaśnia, że powodem jest to, iż kocia ewolucja pozwala im polować nocą i przy słabym oświetleniu i to właśnie dlatego stają się szczególnie aktywne o zmierzchu oraz o świcie.

Okazuje się, że nawet właściciel kota, a zarazem psycholog, dr Brian Chin, profesor psychologii społecznej i zdrowia w Trinity College w Connecticut uważa, że obecność zwierząt domowych w trakcie snu nie jest dla nas korzystna. Wynika to choćby z jego autorskich badań, które ukazują, że spanie z pupilami wiąże się ze złym snem. Głównie chodzi o takie wymiary jak

jakość oraz objawy bezsenności.

Co więcej, jak zauważył psycholog, właściciele byli mniej skłonni do zgłaszania problemów ze snem w przedstawionej im ankiecie, ponieważ nie wierzą, że ich ukochani przyjaciele powodują problemy.

– Sam nie chcę przyznać, że mój kot zakłóca mi sen – powiedział dr Chin, właściciel jednego kota, który nie pozwala mu zasnąć oraz drugiego, który nie przeszkadza.

Wyniki badań wykazały również, że im dana osoba miała w domu więcej zwierząt, tym towarzyszyły jej większe zaburzenia snu. Niemniej specjaliści są zgodni, że nie ma prostej recepty. Trudno powiedzieć opiekunom, żeby zrezygnowali z obecności kota lub psa w czasie snu.

– To tak, jakbym powiedziała komuś, że musi rzucić palenie. Poda mi wszystkie powody, dla których chcą kontynuować palenie – wyjaśniła dr Milanak.

Naukowcy dodają jednak, że nie ma konieczności naprawiania czegoś, co działa. To musi być świadoma decyzja właściciela. Jeżeli okaże się, że obecność kota, psa, czy innego zwierzęcia podczas snu zapewnia dodatkowe poczucie bezpieczeństwa, redukuje poziom lęku, pomaga się odprężyć i daje poczucie szczęścia, to po prostu nie trzeba tego zmieniać.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

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.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

F/0071

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

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

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

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

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



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

GABINET REHABILITACJI

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn
górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiologia 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

Czy da się żyć bez telefonu?

Wstajesz i sięgasz po telefon? Nawet jeśli idziesz na spacer, to ze spuszczoną głową i wzrokiem w telefonie? Nie wyobrażasz sobie nie zerknąć w telefon kilka, kilkanaście, a może nawet kilkadziesiąt razy w ciągu dnia? Zglądasz do mediów społecznościowych „na chwilę” i nie wiadomo kiedy mija kilka godzin? Jeśli zauważasz u siebie podobne problemy, to pomyśl o odłożeniu telefonu. Coraz więcej osób mówi o świadomym korzystaniu z social mediów i higienie cyfrowej. Sprawdź, jak to zrobić.

Nadużywanie telefonu – skutki

O skutkach nadużywania telefonów, napisano już wiele. Mimo to wystarczy się rozejrzeć, choćby w komunikacji miejskiej: wszyscy pochyleni, scrollują telefony. Albo w kolejce, czekając do lekarza – to samo.

Statystycznie co 10. dziecko w Polsce przed pierwszymi urodzinami dostaje tablet albo telefon.

Skutki nadmiernego korzystania z telefonów są coraz bardziej widoczne, szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży, które też na pewnym etapie życia wpadły w tryb edukacji zdalnej. Ale to nie jest jedyna przyczyna, dla której trudno odebrać się od telefonu. Dziś już wiemy, że po prostu scrollowanie działa uzależniająco. Ten stan może wymagać leczenia.

Córka Agaty [imię zmienione – przyp. red.] po pandemii nie umiała „wyjść” z telefonu ani ruszyć się gdziekolwiek bez telefonu w dłoni. Rodzina wymyśliła system koszyczka, do którego wkładali telefony po przyjeździe ze szkoły i pracy. Wkrótce wyszło na jaw, że dziewczynka wkładała tam stare urządzenie, bez karty. I nadal zamykała się w pokoju, na niekończącym się scrollowaniu telefonu. Skończyło się leczeniem uzależnienia. Problem nie minął szybko – były wzloty i upadki, po pierwszych sukcesach kolejne trudności, długa terapia, potem

kolejna.

Ale nie wszyscy dostrzegają w ogóle ten problem – u siebie albo u swoich bliskich. To dlatego coraz częściej powstają projekty pokazujące, że istnieje rzeczywistość offline i że warto spędzać w niej więcej czasu.

Uzależnienie od telefonu – skutki

Rekordziści „siedzą” w telefonach po kilkanaście godzin dziennie. Skutki – bóle głowy, bóle szyi, bóle pleców, bo przy scrollowaniu przyjmowana jest nieprawidłowa pozycja. Zaburzenia widzenia, bóle i przesuszenie oczu. Niepokój, pobudzenie. Łęki, obniżenie nastroju, zaburzenia snu. Niewychodzenie z domu, osłabienie relacji interpersonalnych, wahania nastrojów, stany depresyjne.

Przymus sięgania po telefon – według niektórych badań, to już nawet 85 razy dziennie. To już nawet nie jest słynny lęk przed przegapieniem wiadomości – FOMO. To jest bezmyślne przesuwanie filmików na TikToku czy innym medium społecznościowym. Mniejsza wymiana zdań, opinii, czerpanie pozytywnych (bo tak, w sieci są pozytywne treści), większa potrzeba po prostu przewijania, chłonięcia kolejnych filmów i obrazów. Bez końca.

Jak przestać siedzieć w telefonie

Coraz więcej osób dostrzega ten problem. Tak powstała inicjatywa Phoneless, która polega na odstawieniu telefonu. Nie możliwe? A jednak. Pomysłodawcy mówią wprost: chcą promować zdrowe podejście do technologii, informować o higienie cyfrowej, uczyć balansu między życiem online i offline.

Na całym świecie powstaje coraz więcej podobnych inicjatyw osób, które chcą spotykać się w realu, doświadczać na żywo, odkładać telefony na jak najdłużej.

Twórcy zwracają uwagę na fakt, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że są uzależnione lub nadużywają social mediów, czy szerzej – internetu, dopóki choćby czasowo nie zmienią nawyków.

Madam
 Specjalistyczny Gabinet
 Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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



PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

48 360 74 52,
600 766 982



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 Opiál

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Z0282

- Wyobrażasz sobie wyjście na spacer bez telefonu?
- Wyjście wieczorem na spotkanie i nie sprawdzanie, czy ktoś coś napisał?
- Weekend offline?
- Dzień bez telefonu, od rana do wieczora?
- Zасыpanie bez telefonu?
- Poranek bez scrollowania?

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

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



Dziś – drodzy
czytelnicy tej papie-
skiej rubryki – małe
przypomnienie i być
może ostrzeżenie.

Przed kilkoma
dniami, jadąc samo-
chodem, słuchałem

Radia Plus. Nadawano audycję na temat fałszywych informacji w internecie. Rzeczywiście, od pewnego czasu natykałem się na komunikaty dotyczące nowego papieża Leona XIV, które wydawały mi się co najmniej dziwne. Papież Leon miał powiedzieć to czy tamto, a twórcy tych wiadomości wyciągali z tego jakieś swoje przemyślenia i prognozy na temat nowego pontyfikatu. Przemyślenia, które miały udowodnić tezy bliskie osobie tworzącej takie newsy. Okazuje się, że bardzo często większość tych opracowań tworzona jest przez sztuczną inteligencję, która potrafi tak sformułować informację, aby wyglądała na prawdziwą. Jakie są intencje osób je generujących, można się jedynie domyślać. Nie mniej jednak internet zalewa ogromna fala takich fałszywych wiadomości. Wielu jego użytkowników nie potrafi jednak rozróżnić fałszu od prawdy, wierząc – trochę naiwnie – w dobre intencje tych, którzy zamieszczają takie treści w Sieci.

Okazuje się, że musimy nabyć umiejętność dokładnego badania źródeł, z których dana wiadomość pochodzi oraz umiejętność jej weryfikacji. Powinniśmy pamiętać także, że dla ludzi znających się na rzeczy nie jest żadnym problemem podszycie się pod strony internetowe, co do których mamy zaufanie. Nie bez powodu internetowe strony banków bez przerwy o tym przestrzegają. Informacja stała się towarem, na którym można zarabiać, a im większa oglądalność, tym większe zarobki. Trzeba tylko stworzyć chwytliwy tytuł, który zachęci do czytania. Gdy chodzi o papieża i to nowo wybranego, nie trudno o coś chwytliwego, co zacieka wielu. Tak działo się już za pontyfikatu zmarłego papieża Franciszka i tak dzieje się także teraz. Tak jak Franciszkowi przypisywano różne wypowiedzi – niekiedy fałszywe, niekiedy wyrwane z kontekstu – tak również Leonowi XIV w tym krótkim czasie, jaki upłynął od objęcia przez niego Stolicy Piotrowej, przypisano już niemało fałszywych twierdzeń i domysłów. W świecie, w którym aż się roi od natłoku informacji, umiejętność weryfikacji staje się niemal koniecznością. Jestem przekonany, że wobec takiej obfitości wiadomości należałoby zastosować swoistą dietę informacyjną, o czym wspomniano także w audycji radiowej. Bo tak jak nadmiar spożywanego pokarmu szkodzi, tak samo nadmiar informacji – zwłaszcza niesprawdzonych, często kłamliwych, z ukrytą tezą – może być dla nas szkodliwy.

Weryfikacja wiadomości w internecie to ciągły proces, który wymaga krytycznego myślenia i zdrowego rozsądku. Zawsze stosujemy zasadę ograniczonego zaufania, szczególnie w stosunku do treści, które wydają się być zbyt sensacyjne, zbyt piękne czy nieprawdopodobne by były prawdziwe lub budzą silne emocje i są stroniczne.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

www.wromed.pl

WROMED

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med. **Iwona Wróblewska** specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

AB/0136

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

Czy da się żyć bez telefonu?

Dokończenie ze str. 19.

- Podróż autobusem czy pociągiem bez patrzenia w ekran?
- Tydzień bez fejsa, insta, TikToka?

No właśnie. Jeśli trudno ci wyobrazić sobie wykonywanie czynności, które przed epoką smartfonów były w oczywisty sposób wykonywane bez telefonu, to znak, że możesz mieć problem z jego nadużywaniem i czas się skupić na higienie cyfrowej.

Chociaż wiele osób lekceważy uzależnienia behawioralne, warto mieć na uwadze, że mogą one podobnie jak inne nałogi działać destrukcyjnie na życie osoby i jej otoczenie.

Jak wyleczyć się z uzależnienia od telefonu

– Na początek warto wyjaśnić, czym jest uzależnienie behawioralne, zwane także czynnościowym. To rodzaj uzależnienia, który polega na wielokrotnym i utrwa-

lonym powtarzaniu określonej czynności lub grupy czynności. Takie zachowanie najczęściej ma na celu wywołanie przyjemności, euforii, ulgi lub zaspokojenie pewnych braków emocjonalnych – wyjaśnia Lidia Jaroch, terapeutka uzależnień.

– Uzależnienie behawioralne odnosi się do zachowań, które mogą stać się problematyczne. Przykładem jest uzależnienie od internetu i telefonu, określane często jako fonoholizm. Uzależnienie od telefonu można rozpoznać po tym, że wykonywanie związanych z nim czynności staje się przymusowe. Pojawia się silna potrzeba rozpoczęcia działania, a następnie kontynuowania go tak długo, jak to możliwe, co może prowadzić do trudności w kontrolowaniu czasu i zachowania – tłumaczy Lidia Jaroch.

Ile godzin dziennie to uzależnienie od telefonu

Osoby uzależnione od telefonu, kiedy muszą go odstawić, odczuć, choćby na chwilę, mogą reagować złością, wściekłością, agresją, autoagresją. Wściekasz się, bo ktoś znowu przerywa scrollowanie internetu? Denerwujesz się, gdy chcesz posiedzieć „chwileczkę” na fejsie, a dzieci domagają się uwagi? Albo wołasz dziecko na obiad, a ono nie może „odkleić się” od telefonu? To wszystko już nie są małe znaki



ostrzegawcze, to wielkie powiewające czerwone flagi. Dlatego warto sobie i innym domownikom, wprowadzić limity.

– Każde uzależnienie, niezależnie od jego rodzaju, wiąże się z utratą kontroli. Dlatego tak ważne jest ustalanie granic czasowych. Jeśli zdecyduję się zająć do sieci, wyznaczam sobie określony czas. Jeśli potrzebuję, nastawiam budzik. Gdy zadzwoni – koniec, zamykam, bez względu na to, co jeszcze mogłabym zobaczyć. Tak zachowuję kontrolę – wyjaśnia specjalistka, Lidia Jaroch.

– Jasno ustalone ramy czasowe i kontrola są podstawowymi elementami zapobiegania uzależnieniom – zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Kiedy tę kontrolę tracimy, wkraczamy na teren uzależnienia. W takiej sytuacji potrzebna jest pomoc i terapia – dodaje terapeutka uzależnień.

Dlatego tak ważna jest higiena cyfrowa, o której mówią m.in. twórcy idei Phoneless – czyli odkładanie telefonu

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

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

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

REFUNDACJA z NFZ

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

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

M/0382

GABINET 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



AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

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

(choćby całkiem dosłownie do pudełka), zanim będzie za późno na samodzielne odłożenie, a niezbędne stanie się wsparcie specjalistów.

Warto jednak mieć na uwadze, że jeśli osoba ma zaburzone myślenie, postrzeganie siebie i świata, jakieś niezrealizowane potrzeby emocjonalne, to samo odłożenie telefonu – choć może być pomocne w zyskaniu choćby lepszego snu czy koncentracji – jednak niewiele da. Bo ta przyczyna, dla której ktoś nadużywał telefonu i internetu, nadal będzie obecna – i może prowadzić do znalezienia kolejnego uzależniającego zajęcia.

Jak zachowuje się człowiek uzależniony od telefonu

– Uzależnienie często wynika z potrzeby zaspokojenia pewnego braku, który odczuwamy w życiu. Uzależnienia behawioralne są sposobem na wypełnienie tej wewnętrznej pustki, próbą zaspokojenia emocjonalnych niedoborów, które ujawniają się w różnych aspektach codzienności – tłumaczy Lidia Jaroch, terapeutka.

– Mechanizm uzależnienia działa w mózgu według podobnego schematu, niezależnie od tego, czy chodzi o substancje psychoaktywne, czy o konkretne zachowania. Chwilowe ukojenie tej niezaspokojonej potrzeby przynosi poczucie ulgi i błogostanu – wyjaśnia specjalistka.

– Uzależnienie może dotknąć każdego – jego źródła leżą głęboko w psychice, a sposób radzenia sobie z tym problemem wymaga kompleksowego podejścia i zrozumienia jego wielowymiarowych przyczyn – dodaje terapeutka.

Jak samemu walczyć z uzależnieniem od telefonu

Dlatego nie czekaj z odłożeniem telefonu na lepszy moment. Warto spróbować wprowadzić proste zmiany w codziennych zwyczajach, co może pozwolić na zdrowy detoks od telefonu, poprawić samopoczucie, zyskać lepszy sen, uzdrowić relacje, ułatwić sobie naukę, koncentrację i pracę. Jak samodzielnie walczyć z nadużywaniem telefonu?

1. Stosuj zasadę pudełka, do którego



PIO-URO-MED

Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

odkładaś telefon w czasie spotkań towarzyskich, zabaw z dziećmi, posiłków, treningów, nauki czy pracy.

2. Jeśli chcesz sprawdzać, co dzieje się w necie, rób to, wyznaczając ścisłe ramy czasowe, np. 15 minut dwa razy dziennie.

3. Wychodź na spacer bez telefonu.

4. Czytaj książki i papierowe gazety, zamiast treści w sieci.

5. Usuń z telefonu aplikacje, które zabierają ci najwięcej czasu.

6. Stwórz strefy wolne od telefonu, np. sypialnia, jadalnia.

7. Ustaw powiadomienia tylko na ważne wiadomości.

8. Planuj czas bez telefonu – na przykład godzinę po przebudzeniu lub przed

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

snem.

9. Kiedy naprawdę nie musisz być dostępny, włącz tryb samolotowy lub wyłącz telefon, aby odciąć się od ciągłego sprawdzania powiadomień.

10. Wykorzystuj telefon jako narzędzie, nie rozrywkę.

11. Korzystaj ze smartfona w sposób celowy, np. do pracy, nauki czy komunikacji, zamiast traktować go jako sposób na zabijanie czasu.

12. Zastąp telefon innymi aktywnościami, znajdź nowe hobby, zajmij się rękodziełem, malowaniem lub inną dowolną aktywnością.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Z TROSKĄ O KAŻDY KROK

Rehabilitacja w Domu Opieki „z Miłości” w Pionkach

Wszyscy wiemy, jak istotne jest zapewnienie naszym Seniorom zdrowia, bezpieczeństwa i pogody ducha, a czynnikami, które na to wpływają poza codzienną opieką i troską, są aktywność fizyczna, ćwiczenia umysłowe, czynny udział w życiu społecznym, utrzymywanie kontaktów towarzyskich i rodzinnych, a także przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia.

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSEK 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

Oferta pobytowa naszego Domu jest tak przygotowana, aby w pełni aktywować naszych Mieszkańców, ze szczególnym zwróceniem uwagi na zajęcia profilaktyczno-rehabilitacyjne.

Niestety u większości osób starszych obserwujemy wyraźny spadek aktywności fizycznej, która ogranicza się do codziennych czynności życiowych. Proces starzenia stopniowo obniża nasz potencjał biologiczny, objawiając się zmniejszoną wydolnością krążeniową i zakresem ruchów, mięśnie stają się słabsze i mniej elastyczne, a postawa bardziej pochylona ze środkiem ciężkości przesuniętym ku przodowi, co wpływa na trudności z utrzymaniem równowagi, a tym samym bezpieczeństwo Seniorów.

Ruch i regularne ćwiczenia pod okiem wykwalifikowanego fizjoterapeuty wpływają na poprawienie sprawności fizycznej, minimalizując ryzyko wielu chorób i urazów oraz eliminując ból i zdecydowanie polepszając jakość życia osób starszych.

Dobór aktywności fizycznej zależy od

wielu czynników, w tym chorób współistniejących, stanu zdrowia i stopnia sprawności, ale najistotniejsze są zróżnicowane ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe oraz rozciągające.

W Domu Opieki „z Miłości” specjalizujemy się w kompleksowej rehabilitacji osób starszych – prowadzimy ćwiczenia już od pierwszych dni po wypisie ze szpitala. Pracujemy z osobami po udarach, operacjach ortopedycznych, zmagającymi się z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak Alzheimer, Parkinson czy otępienie.

Naszym celem jest nie tylko łagodzenie bólu – stawiamy na poprawę sprawności, wzmocnienie mięśni, zwiększenie ruchomości i, co najważniejsze, odzyskanie samodzielności, równowagi emocjonalnej i chęci do życia.

Dom Opieki „z Miłości” w Pionkach to miejsce, w którym Seniorzy nie tylko odzyskują zdrowie, ale także czują się bezpieczni, ważni i otoczeni prawdziwą troską.



Dom Opieki
„z Miłości”

+48 796 777 841
PIONKI k/ Radomia

OPIEKA WYTCHNIENIOWA w Domu „z Miłości”

Zapraszamy do skorzystania z pobytów terminowych w czasie których to my zatroszczymy się o Waszych Bliskich, abyście mogli wyjechać na wakacje, na weekend, załatwić sprawy formalne, odbyć podróż służbową czy przeprowadzić remont ... 😊



Towarzystwo ♥ Bezpiecznie ♥ Przyjaźnie ♥ Zdrowo ♥ Komfortowo

Najświętsze Serce Pana Jezusa

Zmarły w Wielki Poniedziałek papież Franciszek swoją ostatnią encyklikę poświęcił Najświętszemu Sercu Pana Jezusa. Tym dokumentem wpisał się w duchową tradycję swojego zakonu, który szerzy kult Bożego Serca Zbawiciela. To właśnie z inicjatywy jezuitów sprowadzono do Paray-le-Monial siostry wizytki, gdzie dokonywały się objawienia Pana Jezusa. Tak rozpoczyna się długa historia towarzyszenia kultowi Najświętszego Serca Pana Jezusa przez członków Towarzystwa Jezusowego.

Ale po kolei... W piątek 27 czerwca Kościół na całym świecie obchodzi Uroczystość Najświętszego Serca Pana Jezusa. Historia tego święta, jego ustanowienie i przebieg wydarzeń przypomina okoliczności objawień związanych z nabożeństwem do Miłosierdzia Bożego. Kult Serca Bożego też ma swoją św. s. Faustynę, ma swojego bł. ks. Michała Sopoćkę, swój wizerunek i osobistą prośbę Pana Jezusa, aby ustanowić osobne święto w konkretnym dniu kalen-

darza liturgicznego. Musimy się cofnąć 350 lat do Królestwa Francji. To właśnie tutaj, w święto św. Jana Ewangelisty 27 grudnia 1673 r., s. Małgorzata Maria Alacoque z zakonu sióstr wizyttek widzi po raz pierwszy Pana Jezusa. Ma to miejsce podczas adoracji Najświętszego Sakramentu. Słyszemy wtedy słowa wypowiedziane przez Zbawiciela: „Moje Boskie Serce goreje tak wielką miłością ku ludziom, a zwłaszcza ku tobie, że nie może już powstrzymać w sobie płomieni tej gorącej miłości”. Jezus ukazał s. Małgorzacie swoje Serce i poprosił, aby obraz, który zobaczyła w widzeniu, był wystawiony do publicznej czci. Drugie objawienie miało miejsce w pierwszy piątek



miesiąca lipca 1674 r. Zbawiciel wtedy gorąco prosił, aby ludzka niewdzięczność była wynagradzana przez przyjmowanie Najświętszego Sakramentu w Komunii św. w pierwszy piątek każdego miesiąca. Trzecie objawienie miało miejsce 19 czerwca 1675 r., w oktawie Bożego Ciała. Siostra Małgorzata klęczała przed Najświętszym Sakramentem. Jezus odsłonił swoje Serce i powiedział: „Oto Serce, które tak bardzo umiłowało ludzi, że niczego nie szczędziło, aż do wyczerpania i wyniszczenia się, by im dać dowody swej miłości. A w zamian od większości ludzi doznaję

tylko niewdzięczności przez nieuszanowanie i świętokradztwa, przez oziębłość i pogardę, z jaką się odnoszą do Mnie w tym Sakramencie miłości”. Jezus zażądał następnie, aby w pierwszy piątek po oktawie Bożego Ciała ustanowiono szczególną uroczystość ku czci Jego Serca, aby w tym dniu przystępowano do Komunii św. i wynagradzano wszelkie zniewagi.

Zapewne domyślamy się, że św. Małgorzata Maria Alacoque spotkała się z dużym oporem odnośnie do uznania wiarygodności objawień Najświętszego Serca Pana Jezusa. Decyzją przełożonych postanowiono rozemścić prawdziwość widzeń w klasztorze wizyttek w Paray-le-Monial. Zwrócono się więc do prowincjała jezuitów, który postanowił posłać 34-letniego ks. Klaudiusza de la Colombière. Gdy jezuita pojawił się po raz pierwszy w klasztorze, siostra Małgorzata Maria usłyszała wewnętrzny głos: „Oto ten, którego ci posyłam”. Wkrótce stało się dla niej jasne, że właśnie ten jezuita będzie jej duchowym powiernikiem. Po pierwszej spowiedzi u niego s. Małgorzata Maria napisała: „Nigdy nie widzieliśmy się wcześniej ani nie rozmawialiśmy, a mówił do mnie, jak gdyby rozumiał, co przeżywam”. Jezuita nakazał posłuszeństwo objawiającemu się Chrystusowi oraz spisywanie treści i przebiegu tych zdarzeń. Rozemścić prawdziwość objawień i jego życie stało się odtąd propagowaniem tego, co usłyszał od s. Małgorzaty z zakonu wizyttek. Św. Klaudiusz de la Colombière poświęcił się głoszeniu orędzia bezwarunkowej miłości Boga do człowieka i obowiązku dania odpowiedzi na żar Boskiego Serca.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej;

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

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



NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

- Na badanie nie obowiązuje skierowanie
- Wystarczy dowód osobisty
- Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia-Breast Cancer Unit.

Wszelkie informacje dotyczące Breast Cancer Unit i bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem:

+48 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

 **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](https://www.facebook.com/interfach)