07/2025 (nr 356)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Nie przegap wakacji

Tak to już jest w naszym życiu, że chcielibyśmy mieć czas na wszystko. Na pracę, odpoczynek, czas dla rodziny, przyjaciół i dla siebie. W obecnych zabieganych czasach pogodzenie tych wszystkich powinności i potrzeb jest nielada wyzwaniem. Nasz codzienny, tygodniowy, miesięczny i roczny terminarz nie łatwo jest poukładać i zaplanować harmonijnie, w zgodzie z naszą naturą, co jest niezbędne dla naszego prawidłowego funkcjonowania zarówno w zakresie naszej duchowości, jak i cielesności. Otaczająca nas rzeczywistość, kształtowana przez ciągły bardzo dynamiczny rozwój technologii, sprawia, że coraz mniej czasu znajdujemy na odpoczynek i rozwój duchowy.

Lato nie sprzyja realizacji zadań zawodowych, bo absencja spowodowana urlopami naszych współpracowników wymaga wzmożonej aktywności i większego zaangażowania w obowiązki zawodowe, po to by wszystko sprawnie działało w naszych miejscach pracy.

Pamiętajmy jednak o swojej własnej potrzebie odpoczynku. Zarówno dla ciała, jak i ducha… Wakacje są okazją do wyjazdu, zmiany otoczenia, ale to także dobry i ważny czas, aby znacznie dłużej pobyć z naszymi najbliższymi. Nic tak nie buduje więzi jak wspólne chwile i przeżywanie razem smutków i radości.

Zapraszając do lektury 356. wakacyjnego numeru Zdrówka, zachęcam wszystkich drogich Czytelników do chwili refleksji nad tym, jak będziemy spędzać czas wakacji.

ZG

Foto: pexels.com

Jest czas

ksiądz Jan Twardowski

U nas wakacje. Nic się nie dzieje
usiadły liście lnu
siedem tysięcy pszczół bez urlopu
pracuje za darmo
nikt z nas się teraz nie spieszy
jest czas
Rozmawiamy
- pani stale co rok młodsza
tylko się kapelusz jak Pałac Kultury starzeje
zresztą wszystko wiadomo bo nikt nie wie
czytamy o sympatycznej świętej która poszła z grzechem do nieba
opodal milczący po upadku kamień
jemu wierzę.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Co dzieje się z zębami astronautów
Czytaj na stronie 4.

O pasożytach słów kilka
Czytaj na stronie 6.

Kiedy czas wymienić okulary
Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – lubczyk ogrodowy
Czytaj na stronie 10.

Od 1 lipca nowe świadczenia dla kobiet na NFZ
Czytaj na stronie 14.

Wahania nastroju a zmiana pory roku
Czytaj na stronie 16.

Aplikacja pomoże rozpoznać autyzm
Czytaj na stronie 20.

Kliniczny Oddział Radioterapii RCO
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/0401

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
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. 9, 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 16
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 20
Neurologia – str. 13, 15
Okulistyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 16, 17
Psychologia – str. 5
Rehabilitacja – str. 3, 22, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 13, 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 prowadzących działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

APTEKI
- str. 3, 12, 24

INNE
- str. 15, 24

EURO-MED
Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Świadczymy usługi bezpłatnie w ramach

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

FIZJOTERAPIA DOMOWA

PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNACZNYM 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

PIASTOWSKA
MEDIC

Radom, ul. Piastowska 12

STOMATOLOGIA	LEKARZE SPECJALIŚCI	MEDYCYNA ESTETYCZNA KOSMETOLOGIA
▪ endodoncja mikroskopowa	▪ ginekologia	▪ bezpieczne, lekarskie zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii
▪ chirurgia	▪ ginekologia estetyczna	
▪ implantologia	▪ położnictwo	
▪ stomatologia estetyczna	▪ ortopedia	
▪ protetyka	▪ internista	
▪ ortodoncja	▪ pediatria	
▪ stomatologia dziecięca	▪ ortopedia i chirurgia dziecięca	
▪ tomografia CBCT	▪ logopeda	

609 737 645 | 48 345 11 11 | recepcja@piastowskamedic.pl | piastowskamedic.pl | @piastowska_medic

REHABILITACJA www.zdrowko.com
PIASTOWSKAMEDIC www.zdrowko.com

ZDROWIE KARDIOLOGIA ZDROWIE KARDIOLOGIA PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

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 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

Co dzieje się z zębami astronautów

Lot w kosmos wymaga od pretendentów wyjątkowej kondycji zdrowotnej. To jedno z wyśrubowanych wymagań, które muszą spełnić kandydaci. Ważne jest również to, aby dana osoba cieszyła się nienagannym zdrowiem jamy ustnej. Powodem jest fakt, że warunki panujące w przestrzeni kosmicznej mogą prowadzić do nietypowych problemów dentystycznych. Lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia wyjaśnia szczegóły.

Zarówno Sławosz Uznański-Wiśniewski, jak i pozostali członkowie załogi Falcon 9 przebywają w warunkach o zmniejszonej grawitacji i ciśnieniu. Towarzyszy im także podniesiony poziom promieniowania kosmicznego oraz sztucznie stworzona wilgotność, skład powietrza i temperatura. Dentystka wyjaśnia, jak takie warunki mogą wpływać na zdrowie jamy ustnej astronautów.

Czy w kosmosie może boleć ząb?

Pierwszym ważnym aspektem, na który zwraca uwagę lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia, jest wpływ obniżonego ciśnienia na zdrowie jamy ustnej. Specjalistka wyjaśnia, że warunki, w których przebywają astronauci, sprawiają, iż wystarczy zaledwie obecność mikroskopijnego pęcherzyka powietrza pod wypełnieniami (plombą), by doszło do barodontalgii. To określenie odnosi się do silnego bólu zęba spowodowanego rozszerzaniem się gazu. Powietrze uciskując okoliczne tkanki, czyli unerwioną miazgę zęba, powoduje dotkliwy ból.

– Co ważne, to nie dotyczy tylko lotów w kosmos! Barodontalgia, czyli doświadczanie bólu wynikającego ze zmian otaczającego nas ciśnienia, może dotknąć również osoby podróżujące samolotem, skaczące ze spadochronem, wybierające się na wyprawę wysokogórską i... nurkujące. To oznacza, że warto regularnie sprawdzać szczelność wypełnień, zwłaszcza jeśli planujemy tego typu aktywności – podkreśla lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

Stomatolożka dodaje, że ryzyko barodontalgii dotyczy także osób korzystających z komór hiperbarycznych, wykorzystywanych zarówno w rekonwalescencji sportowców, jak i pacjentów.

Jak zmienia się mikrobiom jamy ustnej astronautów?

Kolejnym ważnym faktem dotyczącym zębów w kosmosie jest to, iż naszą jamę ustną zasiedlają miliony bakterii. Po pierwsze nie można się ich całkowicie pozbyć, a po drugie byłoby to ze szkodą dla organizmu. Dentystka zaznacza, że w przestrzeni kosmicznej badania mikrobiomu jamy ustnej są ograniczone, natomiast podczas tego rodzaju misji może dojść do znaczących zmian w składzie mikrobiomu.

– Wiele czynników wpływa na mikrobiom jamy ustnej, jednym z najważniejszych jest po prostu higiena, ale także nasza dieta, choroby towarzyszące i używki. W specyficznych warunkach, jakimi niewątpliwie jest pokład stacji kosmicznej, załoga nie może sobie zapewne pozwolić na tak szeroką higienę jak na Ziemi. Wiemy, że musi ograniczać wykorzystanie wody, ma określony czas na zadania do wykonania i czynności codzienne związane z higieną. Ma też ustaloną dietę, w której brak jest świeżych produktów, wspomaga się natomiast suplementami. Ale istotne są także wilgotność powietrza, ilość przyjmowanych płynów, ekspozycja na czynniki chemiczne i fizyczne z otoczenia, światło słoneczne, promieniowanie kosmiczne oraz stres towarzyszący całej misji – mówi dentystka.

Ekspertka dodaje, że stres stanowi jedną z głównych przyczyn deregulacji układu odpornościowego. Z kolei w ślinie astronautów, którzy dotychczas brali udział w różnych misjach, odnotowano zmiany zarówno w ilości białek, jak i enzymów odpornościowych takich jak sIgA i lizozym, co mogło być odpowiedzią na zwiększone narażenie na drobnoustroje powodowane stresem związanym z misją. Lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz wyjaśnia, że kiedy astronauci przez długi czas przebywają poza naturalnym dla siebie środowiskiem, to nowe okoliczności są wyzwaniem dla układu odpornościowego.

– U części osób odbywających loty

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

wahadłowcami i przebywających na stacji kosmicznej reaktywowały się wirusy między innymi opryszczki (HCV) czy ospy i półpaśca (VZV). Choć w większości nie dawały objawów, to przy dłuższych misjach może to stanowić istotny problem. Z rozregulowania układu odpornościowego mogły wynikać ponadto pojawiające się stany zapalne dziąseł. Im dłużej taka misja trwa, tym bardziej potrzebne są odpowiednia opieka stomatologiczna i profilaktyka chorób jamy ustnej – mówi ekspertka Medicover Stomatologia.

Czy astronauci mogą zgrzytać zębami ze stresu? Bruksizm w kosmosie

Choć załoga przygotowuje się do swojej misji bardzo długo nie tylko fizycznie, ale i psychicznie to jednak trudno w momencie startu i całego lotu, który odbywa się z prędkością ponad 20 000 km/h nie odczuwać stresu.

Wówczas u astronautów może pojawić się bruksizm. Nieświadomie i mimowolnie mogą zaciskać zęby, a nawet nimi zgrzytać. Jeżeli stan się nasili, może dojść do rozwoju dolegliwości bólowych w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych, głowy, obręczy barkowej, ale też szeregu urazów samych zębów, jak ukruszenie i starcie szkliwa.

– Wiadomo, że im dłużej przebywa się w warunkach mikrograwitacji, tym większe zmiany zachodzą w kościach, mięśniach i stawach. Załoga prowadzi ćwiczenia na poszczególne grupy mięśni, co po części kompensuje trudne warunki. Brak grawitacji może dotknąć także mięśnie mimiczne i te biorące udział w przeżuwaniu, skutkując, ogólnie mówiąc, zmianami rysów twarzy. Utrata masy kostnej to poważny problem. Dentyści obserwują zanik kości w sytuacji utraty zębów. Tam, gdzie brakuje zębów, obniża się linia kości wyrostka zębodołowego. Rodzi to problemy przy chęci odbudowy uzębienia na implantach. Kość musi być cały czas stymulowana, a tę funkcję pełnią zęby i czynności, jakie wykonujemy nimi, czyli gryzienie, żucie, przeżuwanie – wyjaśnia stomatolożka.

Trzeba także pamiętać, że stacja ISS, na której przebywają astronauci, znajduje się 400 km wysokości nad Ziemią. A to oznacza, że muszą oni radzić sobie sami, jeżeli okaże się, że coś zaczyna się dziać w jamie ustnej. Uczestników wyposażono w podstawowe narzędzia takie jak: leki przeciwbólowe, tymczasowe wypełnienia, zestaw do ekstrakcji zęba wraz z instruktażem podania znieczulenia w odpowiednie okolice.

Dentystka dodaje, że stan zapalny miazgi może być niebezpieczny dla zdrowia i w normalnych warunkach wymaga leczenia kanałowego, co na ISS nie jest możliwe. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest usunięcie źródła infekcji, niemniej zalecenie to dotyczy ściśle określonych sytuacji, takich choćby jak przebywanie w kosmosie i brak dostępu do profesjonalnej pomocy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA

Radom, ul. Lubońskiego 2

736 286 299

I/0655

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).

H/0022

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

PSYCHOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA ZDROWIE www.zdrowko.com

O pasożytach słów kilka ...

W oparciu o ostatnie dane WHO, to właśnie pasożyty powodują w organizmie człowieka powstawanie większości śmiertelnych chorób, zaczynając od wrzodów żołądka, zapalenia wątroby, a na nowotworach kończąc. Z powodu pasożytów co roku umiera 15 milionów ludzi, a żyją one wewnątrz każdego niemal człowieka. Problem ten dotyczy więc każdego z nas.

Na ile prawdziwe są dane WHO dotyczące zakażenia pasożytami?

Jeszcze niedawno środowisko medyczne uważało, że pasożyty co najwyżej osłabiają układ odpornościowy człowieka. W miarę gromadzenia statystyk i badań w tym kierunku okazało się, że właśnie zarażenie pasożytami prowadzi do powstawania wszystkich poważnych chorób u ludzi. Około 92% ludzkich zgonów spowodowanych jest przez zakażenia pasożytami. Zdecydowana większość tzw. „naturalnych zgonów" jest konsekwencją działań pasożytów wewnątrz ludzkiego ciała.

W jaki sposób pasożyty mogą doprowadzić do śmierci człowieka?

Istnieje ogromna różnorodność pasożytów żyjących we wszystkich ludzkich narządach i doprowadzających do najrozmaitszych problemów zdrowotnych. Glisty czy robaki jelitowe np. niszczą jelita, doprowadzając do ich gnicia a ostatecznie nawet – do śmierci.

Istnieją tysiące pasożytów, które mogą żyć w naszej wątrobie, mózgu, płucach, krwi, żołądku. I praktycznie wszystkie one mogą prowadzić do śmierci. Niektóre z nich od razu zaczynają działać, są agresywne i niszczą organizm, a inne, od czasu do czasu – działają niezauważalnie, dopóki ich ilość jest tak duża, że organizm nie będzie już mógł funkcjonować i człowiek umiera.

Pasożytami zakażeni są praktycznie wszyscy, a większość z nich jest bardzo trudna do wykrycia i zniszczenia. Do zdiagnozowania większości pasożytów potrzebne są specjalistyczne analizy, a i tak lekarze starają się leczyć skutki zarażenia pasożytami, a nie skupiają się na eliminacji pasożytów, czyli przyczynie chorób.

Jakie są konkretne przykłady zarażenia pasożytami?

Można opowiedzieć o setkach takich przypadków.

Okazało się, że np. niektóre tasiemce mogą prowadzić do raka, przy czym formalnie zaraża się nie człowiek, a właśnie robaki. Ich komórki nowotworowe rozchodzą się po całym organizmie. Dzieje się tak gdy larwy tasiemca trafiają z jelit do węzłów chłonnych i tam przekształcają się w guzy nowotworowe, bardzo szybko zakażające człowieka. Śmierć w takim przypadku następuje w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

Pasożyty są również bardzo niebezpieczne dla mózgu człowieka. Zakażenie nimi prowadzi do nerwic, szybkiego męczenia się, nadmiernej drażliwości i ostrych wahań nastroju. W kolejnym etapie, w miarę wypełniania mózgu przez pasożyty, rozwijają się bardziej poważne choroby, których skutkiem może być nawet śmierć.

Natomiast zakażenie pasożytami ludzkiego serca uważa się za dość rzadką chorobę. W rzeczywistości jednak, w pewnej ilości robaki sercowe występują u ok. 23% ludzi, czyli praktycznie u co czwartego człowieka. W początkowym stadium są one niewidoczne, ale z upływem czasu stają się pierwszą przyczyną mnóstwa chorób serca. W nagłych zgonach z powodu zatrzymania akcji serca pasożyty są odpowiedzialne za niemal 100% takich przypadków.

Pierwszymi objawami, świadczącymi o tym, że w organizmie żyją pasożyty są:

- alergie (wysypki, łzawienie oczu, katar);
- częste przeziębienia, ból gardła (angina), zatkany nos;
- chroniczne zmęczenie (szybkie męczenie się, niezależnie od rodzaju wysiłku);
- bóle stawów i mięśni;
- nerwowość, zaburzenia snu i apetytu;
- cienie, worki pod oczami.

Przy obecności dwóch z wymienionych objawów, w organizmie na pewno występują pasożyty.

W jaki sposób zabezpieczyć się przed pasożytami?

Obecnie dzisiejszy ze względu na obecność ogromnej ilości rodzajów pasożytów oraz bardzo wysoki poziom złożoności ich wykrycia, istnieje niewiele naprawdę dokładnych urządzeń dokonujących pełnej analizy pod kątem występowania pasożytów we wnętrzu człowieka.

Najnowocześniejszym oraz najskutecz-

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

niejszym urządzeniem diagnostycznym jest DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, umożliwiający odrębne określenie stanu bio-energetyki każdego organu człowieka.

Za pomocą urządzenia można wykryć pasożyty, ich rodzaje oraz lokalizacje, grzyby, bakterie, wirusy oraz ocenić stan zdrowotny poszczególnych organów i stany zagrożenia rozwojem choroby.

Na czym polega technika diagnozowania?

To rewelacyjna pomoc w rozpoznawaniu ukrytych i nierozpoznawalnych innymi metodami anomalii i wczesnych patologii. Zastępuje wiele inwazyjnych, czasochłonnych i kosztownych badań diagnostycznych. DIACOM to również potężne urządzenie do terapii: zwalczania pasożytów, stanów zapalnych i bólowych, wzmacniania procesów regeneracji, zabiegów rehabilitacji i usuwania zmęczenia.

Co umożliwia diagnostyka urządzeniem DIACOM?

Urządzenie DIACOM jest niezastąpione:

– we wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych;

– w rozpoznaniu przyczyn dolegliwości;

– w rozpoznaniu rodzaju, tempa i stopnia rozwoju choroby;

– w wykrywaniu bakterii, wirusów, pasożytów oraz ich szkodliwości dla organizmu;

– w dokładnej cyfrowej ocenie stanu wielu narządów;

– w udzieleniu pomocy bez stosowania środków farmaceutycznych, dzięki zastosowaniu fal elektromagnetycznych o niskim napięciu.

Jakie korzyści przynosi badanie biorezonansem DIACOM?

Przede wszystkim badanie bardzo dokładnie odnajduje źródło i przyczynę dolegliwości, a jednocześnie odbywa się w sposób bezpieczny, nie obciążający organizmu i zupełnie bezbolesny.

Precyzja urządzenia oceniana jest na około 97%.

Kompleksowy obraz, który można uzyskać dzięki biorezonansowi, pozwala usuwać przyczyny choroby, a nie jej objawy, niezależnie od tego, jak głęboko jest ona ukryta w organizmie.

Terapie wykonywane na urządzeniu DIACOM pozwalają zapobiegać rozwojowi chorób jeszcze przed ich rozwinięciem.

MASTER IN NATUROPATHY
Małgorzata Borkowska

tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU I TERAPII PLAZMOWYCH

RADOM ul. Konrada Vietha 23
WROCŁAW ul. Podhalańska 1 lok. 19

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

AG/0092

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

AG/0054

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

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com

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

O/0658

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

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. Chrobrego 42/4
- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

Kiedy czas wymienić okulary?

Twoje okulary mogą nie być tak skuteczne, jak myślisz. Jeśli coraz częściej mrużysz oczy, odczuwasz bóle głowy lub widzisz mniej wyraźnie, to znak, że czas na zmianę. Zbyt długie noszenie jednej pary może obciążać wzrok i prowadzić do dyskomfortu. Sprawdź, jakie objawy świadczą o tym, że twoje okulary przestały działać tak, jak powinny.

7 oznak, że potrzebujesz nowych okularów

Nowe okulary to zawsze duża zmiana – przez pierwsze dni cieszymy się wyraźnym widzeniem, komfortem i lepszą ostrością. Wydaje się, że wszystko jest idealnie dopasowane i liczymy na to, że tak już zostanie.

Jednak po pewnym czasie zaczynamy zauważać drobne dolegliwości. Najpierw pojawiają się sporadyczne bóle głowy, potem uporczywe zmęczenie oczu. Początkowo bagatelizujemy te sygnały, zrzucając winę na długie godziny przed ekranem, nieprawidłowe oświetlenie, niewyspanie czy chwilowy spadek formy.

Jednak objawy nie ustępują, a wręcz stają się bardziej dokuczliwe. Mrużenie oczu podczas czytania, trudności z ostrym widzeniem po zmroku czy uczucie napięcia w okolicach skroni stają się codziennością. W końcu dociera do nas, że problem tkwi w okularach i dotychczasowa korekcja przestała być wystarczająca.

Częste bóle głowy

Jeśli twoje okulary przestały być odpowiednie, jednym z pierwszych sygnałów mogą być nawracające bóle głowy. Jednak istnieje ponad 150 różnych rodzajów tego bólu, co utrudnia powiązanie objawu z zaburzeniami widzenia.

– Bóle głowy, zwłaszcza te, które występują często, mogą wskazywać na problemy ze wzrokiem. Kiedy twoje oczy mają problemy ze skupieniem się na czymś w ciągu dnia, może to je nadwyrężyć i powodować bóle głowy – mówi optometrystka dr Sonia Delhon.

Warto obserwować, w jakich sytuacjach dolegliwości pojawiają się najczęściej. Jeśli występują po dłuższym czasie spędzonym na czytaniu lub pracy przy komputerze, może to sugerować, że oczy się męczą i potrzebujesz nowej recepty na okulary. W takim przypadku warto skonsultować się z optometrystą, który sprawdzi, czy aktualna korekcja wzroku nadal jest odpowiednia.

Mrużenie oczu, żeby coś przeczytać

Czy zdarza Ci się mrużyć oczy podczas przewijania ekranu telefonu lub czytania? Możesz robić to tak często, że nawet tego nie zauważasz.

– Mrużenie oczu, aby lepiej widzieć, chwilowo skupia światło wpadające do oka. Często jest to odruch, gdy oczy muszą zmniejszyć ilość światła wpadającego do oka, aby lepiej się skupić – znak rozpoznawczy

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. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7

O/0273

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

problemów ze wzrokiem – wyjaśnia optometrystka.

Mrużenie oczu to sposób, w jaki organizm stara się poprawić ostrość widzenia poprzez kontrolowanie ilości światła wpadającego do oka. Jeśli coraz częściej przyłapujesz się na tym zachowaniu, warto umówić się na wizytę u specjalisty i sprawdzić, czy nie nadszedł czas na nowe okulary.

Zmęczenie oczu

Nadwyrężenie wzroku to powszechny problem, który może wynikać z długotrwałej pracy przy komputerze, wielogodzinnej jazdy, czytania czy ekspozycji na zbyt jasne lub zbyt słabe oświetlenie. Jeśli okulary nie są odpowiednie, twoje oczy muszą się dodatkowo wysilać, aby uzyskać wyraźny obraz.

Przemęczenie oczu może objawiać się ogólnym zmęczeniem, zaczerwienieniem, łzawieniem, a nawet chwilowym pogorszeniem ostrości widzenia. Jeśli zauważasz te symptomy coraz częściej, warto sprawdzić czy nie czas na nową parę okularów.

– Jeśli podświadomie często pocierasz oczy, może to być oznaką przeciążenia oczu lub zmęczenia. To klasyczny znak, że twoje oczy pracowały zbyt ciężko, aby się skupić i mogą potrzebować pomocy, aby prawidłowo wykonywać swoją pracę – mówi dr Delhon.

Niewyraźne widzenie

– Jeśli masz trudności z koncentracją na czymś odległym lub bliskim, możesz mieć wadę refrakcji – wyjaśnia ekspertka.

Jedną z najczęstszych przyczyn niewyraźnego widzenia jest nieaktualna recepta na okulary. Może to dotyczyć zarówno krótkowzroczności, czyli problemów z widzeniem obiektów w oddali, jak i dalekowzroczności, utrudniającej dostrzeganie detali z bliska. Jeśli masz astygmatyzm, zmiana kształtu rogówki może dodatkowo zaburzać ostrość widzenia. W każdym przypadku konieczna może być wymiana okularów na nowe.

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
NFZ
Laser przedniego odcinka oka
Laser siatkówkowy
Tomograf komputerowy OCT
Autorefraktometr
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

Minęły lata odkąd ostatni raz byłaś u optometrysty

Kiedy ostatnio odwiedziłaś okulistę? Jeśli minęły już ponad dwa lata, warto rozważyć ponowną wizytę, aby sprawdzić, czy twoja recepta na okulary nadal jest odpowiednia. Specjaliści zalecają, aby dorośli wykonywali kompleksowe badanie wzroku przynajmniej raz na dwa lata. Jednak w przypadku niektórych schorzeń, takich jak cukrzyca, choroby serca czy nowotwory, kontrola wzroku może być konieczna nawet raz w roku. Regularne wizyty pozwalają wykryć zmiany na wczesnym etapie i zapewnić oczom najlepszą możliwą opiekę.

Nie możesz czytać tak jak kiedyś

Czy zdarza ci się przybliżać menu w restauracji niemal do nosa, aby je przeczytać? A może odsuwasz telefon, by lepiej widzieć tekst na ekranie?

– Jeżeli drobny druk zlewa się ze sobą, utrudniając rozróżnianie liter, może to być oznaką, że soczewka oka ma problemy z prawidłowym skupianiem światła – przestrzega optometrystka.

Bez względu na to, w którą stronę musisz manipulować odległością, trudności z czytaniem tego, co kiedyś było dla ciebie wyraźne, to jasny sygnał, że warto umówić się na wizytę do okulisty.

Masz problemy z prowadzeniem samochodu w nocy

Jeśli zauważasz, że nocą z trudem jeździsz samochodem, to znak, że twoje okulary nie są już odpowiednie. Nie ma w tym nic dziwnego, nasze potrzeby wzrokowe często zmieniają się wraz z upływem czasu, a bycie kierowcą po zmroku szybko pokazuje, że nie widzimy wszystkiego na drodze tak dobrze, jak tego potrzebujemy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET
DERMATOLOGICZNY
lek. Agnieszka Iwanowska
specjalista
dermatolog-wenerolog
Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 789-258-745
Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73
D/0687

DORADCA PODATKOWY
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
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

OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
DERMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE 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
J/0043

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}

Bogactwo natury – lubczyk ogrodowy

Lubczyk ogrodowy to przyprawa, która wykazuje właściwości lecznicze. Wykorzystuje się zazwyczaj jej korzeń, nasiona oraz liście. Swoje zastosowanie znalazł nie tylko w kuchni. Lubczyk to także naturalny afrodyzjak. Dowiedz się, jak wygląda uprawa lubczyku oraz jaka jest jego cena.

Lubczyk ogrodowy (*Levisticum officinale*) to gatunek rośliny należący do rodziny selerowatych. Pochodzi z Afganistanu i Iranu. Jego uprawa prowadzona jest w wielu rejonach świata, w tym w Polsce. Rzadko kiedy można go spotkać jako roślinę dziczejącą.

Właściwości i zastosowanie

Najwięcej właściwości leczniczych ma korzeń lubczyku. Zawiera on kwasy organiczne, olejki eteryczne, fitosterole oraz duże ilości skrobi. Dzięki zawartości fitosteroli lubczyk wpływa na obniżanie poziomu złego cholesterolu, chroni przed chorobami serca, pozytywnie wpływa na skórę oraz zapobiega chorobom prostaty. Lubczyk wpływa także pozytywnie na układ moczowy i nerki. Ponadto oczyszcza organizm z toksyn, przyspiesza przemianę materii oraz wspomaga walkę z niestrawnością.

Lubczyk a układ pokarmowy

Lubczyk reguluje procesy trawienne. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego, przyspiesza przemianę materii oraz hamuje nadmierną fermentację w jelitach. Pomaga także w walce z niestrawnością. Można go stosować na wzdęcia, niestrawność oraz inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Ponadto działa na organizm detoksykująco – oczyszcza organizm z toksyn. Lubczyk działa także antybakteryjnie, dlatego też zmniejsza ryzyko powstawania wrzodów żołądka lub zatruć pokarmowych.

Lubczyk a układ moczowy

Lubczyk ma właściwości moczopędne. Dzięki temu doskonale się sprawdzi w przypadku dolegliwości ze strony układu moczowego. Można go stosować przy infekcjach pęcherza, układu moczowego oraz nerek. Dzięki moczopędnemu działaniu zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych. Zapobiega także chorobom prostaty. Wykazuje także właściwości roz-

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.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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.

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

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

kurczowe, na skutek czego łagodzi bóle menstruacyjne.

Ze względu na właściwości rozkurczowe, lubczyku nie powinny spożywać kobiety w ciąży.

Lubczyk na serce

Dzięki dużej zawartości fitosteroli, lubczyk jest doskonałym sprzymierzeńcem osób borykających się z problemami z sercem i układem krwionośnym. Obniża poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu zapobiega miażdżycy. Jego inny składnik – kumaryna – działa przeciwzakrzepowo. Ponadto lubczyk chroni przed wszelkimi chorobami serca.

Lubczyk na przeziębienie

Lubczyk bogaty jest w witaminę C, przez co wzmacnia odporność. Wykazuje także działanie wykrztuśne, dzięki czemu może wspomóc leczenie uporczywego kaszlu. Oprócz tego rozluźnia zalegającą w płucach wydzielinę, tym samym ułatwiając oddychanie i oczyszczanie płuc.

Wpływ na skórę

Lubczyk jest źródłem witamin z grupy B oraz witaminy C, dzięki czemu doskonale działa na skórę. Dodawany do maści lub stosowany bezpośrednio na skórę w postaci okładów z liści może wpłynąć na zmniejszenie objawów łuszczycy oraz zmian trądzikowych. Bogaty jest także w antyoksydanty, dzięki czemu zapobiega pojawianiu się zmarszczek. Poprawia również wygląd skóry i jej koloryt.

Dokończenie na str. 13.

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

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
STOMATOLOGIA 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

Bogactwo natury – lubczyk ogrodowy

Dokończenie na str. 11.

Warto wiedzieć

Lubczyk stosowany jest także w kosmetyce! Olejek lubczykowy dodawany jest do niektórych kompozycji perfum.

Zastosowanie w kuchni

Lubczyk ze względu na niepowtarzalny smak i aromat, swoje zastosowanie znalazł w kuchni. Jego smak na początku jest gorzkawy, potem lekko ostry, aż staje się przyjemnie cierpki. Lubczyk można dodać do potraw w całości lub posiekać. Należy jednak pamiętać, aby nie dodać go zbyt dużo, ponieważ jest bardzo aromatyczny.

Lubczyk najlepiej komponuje się jako dodatek do różnego rodzaju sosów, dań mięsnych, rybnych i warzywnych oraz owoców morza. Można go także dodawać do ziemniaków, zup (szczególnie do rosołu) oraz twarożku.

Lubczyk to jeden z głównych składników słynnej przyprawy maggi.

Warto wiedzieć

Lubczyk należy do rodziny selerowatych. Z tego względu jego liście przypominają nać selera. W kuchni wykorzystuje się zarówno liście, jak i nasiona oraz korzeń lubczyku.

Afrodyzjak

Lubczyk oprócz właściwości leczniczych i zastosowania w kuchni pełni także rolę naturalnego afrodyzjaka. Jego olejki eteryczne, żywice i kumaryny wpływają na rozszerzanie naczyń krwionośnych, przez co lubczyk wykazuje działanie pobudzające.

Lubczyk jako afrodyzjak stosowany był dawniej w formie składniku wywarów miłosnych. Wierzono, że zwiększa potencję oraz pobudza libido nie tylko mężczyzn, lecz także kobiet.

Cena

Lubczyk jest dość tanim ziołem. Lubczyk świeży w doniczce to zakup w granicach 12-15 zł. Natkę lubczyku można kupić już za 6 zł za 50 g. Suszony korzeń lubczyku kosztuje ok. 10 zł za 100 g. Nasiona natomiast kosztują ok. 3 zł za 150 sztuk.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/03681

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
NFZ
i odpłatnie
- 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

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PIELĘGNIARSTWO www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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

Od 1 lipca nowe świadczenia dla kobiet na NFZ

Od lipca 2025 roku refundowane będzie nowoczesne leczenie endometriozy, program profilaktyki raka szyjki macicy zostanie rozszerzony o nowe badania, a dostęp do badań genetycznych związanych z mutacjami genów BRCA1 i BRCA2 stanie się łatwiejszy. Sprawdź, kto może skorzystać z tych zmian.

Prezes NFZ Filip Nowak podpisał pakiet zarządzeń, które wprowadzają m.in. nowe świadczenia dla kobiet. Od 1 lipca 2025 r. NFZ będzie refundował kompleksowe leczenie endometriozy. To realizacja zapowiedzi Minister Zdrowia Izabeli Leszczyny.

Także od lipca kobiety skorzystają z dodatkowej ścieżki diagnostycznej w kierunku raka szyjki macicy. W programie profilaktycznym NFZ pojawił się test HPV HR. W przypadku dodatniego wyniku wykonana zostanie dodatkowo cytologia na podłożu płynnym.

Dostęp do badań genetycznych BRCA1/BRCA2 bez hospitalizacji

Od 1 lipca badania genetyczne w nowotworach BRCA zależnych będą rozliczane z NFZ w trybie ambulatoryjnym w ramach umowy szpitalnej. Pacjentki i pacjenci nie będą musieli być hospitalizowani, aby pobrać krew do badań genetycznych. Ułatwienie to ma na celu zmniejszenie obciążenia dla pacjentów, którzy

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 (prowizją: 0 zł / 0%, opłatą 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 (wpłacony 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.

Y/ 0318

dotychczas musieli spędzać czas w szpitalu wyłącznie w celu oddania krwi.

Zgodnie z zarządzeniem Prezesa NFZ, rozliczane z Funduszem będą badania wykonane nowoczesną i zaawansowaną techniką sekwencjonowania DNA i RNA – NGS.

Dla kogo bezpłatne badania? Znowelizowany dokument przewiduje finansowanie badań genetycznych, gdy taka diagnostyka jest potrzebna do terapii pacjenta, czyli kwalifikacji do odpowiedniego programu lekowego. Rozszerzono także możliwość wykonania i rozliczenia badań genetycznych u pacjentów z nowotworem złośliwym dróg żółciowych i rakiem urotelialnym (cewki moczowej, miedniczki nerkowej i moczowodu).

Specjalistyczne leczenie endometriozy refundowane przez NFZ

Dla wielu kobiet w Polsce zmagających się z endometriozą nadchodzi ważna zmiana. Choroba ta, powodująca ból i problemy z płodnością, będzie teraz leczona w ramach refundacji NFZ, obejmującej również leczenie zabiegowe endometriozy głęboko naciekającej.

Dzięki finansowaniu terapii z budżetu NFZ panie skorzystają ze specjalistycznego leczenia bezpłatnie. Wystarczy ubezpieczenie w ramach Funduszu – czytamy w komunikacie NFZ.

Kobiety z endometriozą uzyskają dostęp do terapii w wyspecjalizowanych ośrodkach na terenie Polski. Aby skorzystać z leczenia, wystarczy skierowanie od lekarza ginekologa. NFZ wyłonił siedem placówek, które, po uzyskaniu pozytywnej opinii konsultanta krajowego w dziedzinie położnictwa i ginekologii oraz po weryfikacji przez oddziały wojewódzkie NFZ, gwarantują odpowiedni poziom diagnozy i leczenia endometriozy.

Zmiany w programie profilaktyki raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy pozostaje poważnym problemem, jednak wykryty we wczesnym stadium jest wyleczalny. NFZ rozszerza powszechny program profilaktyczny w kierunku raka szyjki macicy o badania genetyczne HPV HR.

Dotychczas kobiety w wieku 25-64 lata mogły skorzystać z klasycznej cytologii. Teraz, w ramach programu, wykonywany będzie test HPV HR. W przypadku wykrycia obecności wirusa HPV pacjentka zostanie skierowana na cytologię na podłożu płynnym.

Dyrektor Biura Komunikacji Społecznej i Promocji w Centrali NFZ, Paweł Florek, wyjaśnia: „W lipcu będziemy mieć podpisane wszystkie umowy z placówkami, które będą realizowały nową ścieżkę diagnostyczną w programie profilaktyki raka szyjki macicy. W większości regionów już zakończyliśmy zawieranie umów".

Nowa ścieżka diagnostyczna ma na celu zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy we wczesnym stadium. Badanie HPV HR jest bardziej czułe niż tradycyjna cytologia, a cytologia na podłożu płynnym, wykonywana w przypadku pozytywnego wyniku HPV HR, jest dokładniejsza od klasycznej cytologii. Cytologię w nowej ścieżce będzie można pobrać także w POZ.

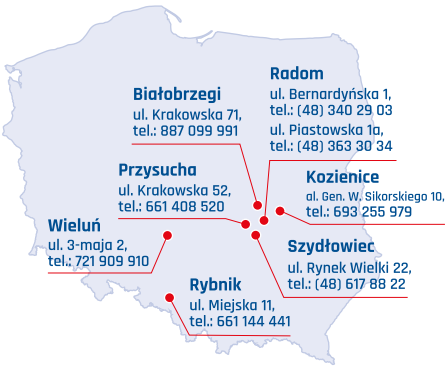
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

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

SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
SKLEPY MEDYCZNE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com

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

lek. 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

Wahania nastroju a zmiana pory roku

Jeśli masz wrażenie, że twoje samopoczucie zależy od pogody, możesz mieć rację. Pory roku wpływają na nasz organizm bardziej, niż sądzisz. Sprawdź, dlaczego lato poprawia humor, a zima potrafi odebrać energię i motywację.

Dlaczego nastrój zmienia się w zależności od pory roku?

Lato to ulubiona pora roku ogromnej liczby osób, nie tylko ze względu na wakacje, słońce i dłuższe dni, ale przede wszystkim za sprawą znacznie lepszego nastroju i większej ilości energii. Istnieje wiele przyczyn, które odpowiadają za zmiany naszego samopoczucia w zależności od pogody, ale kluczowy jest nasz mózg i sposób, w jaki całe ciało reaguje na otoczenie.

Temperatura rdzenia wynosi 37 stopni, kontrolą tej wartości zajmuje się podwzgórze, które na podstawie informacji z całego ciała inicjuje proces chłodzenia lub grzania. Temperatura na zewnątrz oddziałuje również na nasz zegar biologiczny, wpływając na cykl snu i czuwania. Co ciekawe, rytm dobowy także podlega kontroli podwzgórza, a konkretnie jądra nadskrzyżowaniowego.

Fakt, że zarówno kontrola temperatury, jak i cyklu snu i czuwania są regulowane z tego samego obszaru mózgu, świadczy o tym, że są nierozerwalnie połączone. To częściowo wyjaśnia, dlaczego nasz nastrój jest uzależniony od pory roku. Zimą wiele osób narzeka na znaczny spadek nastroju, zwłaszcza gdy dzień jest wyjątkowo krótki.

Niektórzy cierpią nawet na sezonowe zaburzenie afektywne, czyli stan przypominający depresję. Smutek często współwystępuje z zaburzeniami snu i apetytu, wzrasta ochota na węglowodany i wysokoprzetworzoną żywność.

Co powoduje zimowy smutek?

Istnieją dowody na to, że smutek ma związek z wydzielaniem hormonu zwanego melatoniną. Jest ona produkowana przez szyszynkę, kontroluje czas i jakość snu. Stężenie melatoniny zwykle jest stosunkowo niskie w ciągu dnia, ale wzrasta wieczorem, by osiągnąć najwyższy poziom w środku nocy. Jednak niewielka ilość światła dziennego powoduje zaburzenia w zakresie wydzielania hormonu, co wyjaśnia nadmierną senność i zmęczenie zimą.

Jednak nie tylko melatonina może powodować smutek. Istnieją bowiem neuroprzekaźniki, które działają jak wzmacniacze nastroju (np. serotonina). Nie bez znaczenia jest również nasze położenie geograficzne – złe samopoczucie

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 Pajączkowski
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 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.
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. od12^{00}, śr. od 12^{00}, pt. od 9^{00}
tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon. od 16^{00}, wt. od 12^{15} czw.. od 16^{00}, pt. od 11^{15}
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

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

G/0526

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

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

w jesienne i zimowe miesiące jest bardziej zauważalne w regionach najbardziej oddalonych od równika.

Czy istnieje letni smutek?

Osoby, które źle czuły się zimą, oddychają z ulgą, gdy dzień się wydłuża, a mocne promienie słońca budzą o poranku. Jednak nie wszyscy są zadowoleni ze zmiany pory roku, istnieje bowiem grupa ludzi, która latem czuje smutek i przygnębienie.

Istnieje odmiana zespołu SAD (sezonowego zaburzenia efektywnego), która faktycznie nasila się w lipcu i sierpniu. Eksperci nie do końca wiedzą, dlaczego niektórzy odczuwają smutek latem, ale najprawdopodobniej jest to efekt wielu różnych czynników. Naukowcy biorą pod uwagę między innymi negatywny wpływ wysokiej temperatury na zaburzenia psychiczne. Udowodniono również, że upał inicjuje biologiczną reakcję na stres.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA
- usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- laserowe operacje żylaków EVLA
- laserowe zabiegi proktologiczne
- badania - USG Color, Doppler
- skleroterapia żylaków kończyn dolnych

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

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

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

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

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

Chorobą tropikalną można zarazić się na lotnisku

Okazuje się, że chorobą tropikalną można zarazić się nawet wtedy, gdy nie podróżujemy na drugi koniec świata. Najnowsze badania ujawniły wzrost liczby zgłoszeń dotyczących malarii lotniskowej i bagażowej w Europie w ostatnich latach. Międzynarodowy zespół naukowców odnotował aż 145 przypadków zachorowań.

Malaria w Europie

Malaria lotniskowa odnosi się do sytuacji, w której komary przenoszące chorobę przedostają się do krajów o klimacie umiarkowanym poprzez środki transportu, takie jak samoloty lub statki. Zakażenie jest możliwe na terenie lotnisk, portów lub w pobliżu tego typu miejsc.

Malaria bagażowa jest mniej powszechna i występuje w sytuacjach, gdy ktoś zostanie ugryziony przez komara, mimo że nie podróżował do regionów endemicznych. W większości przypadków owad przedostaje się do bagażu lub paczki podczas podróży w samolocie.

Nowe badanie wykazało, że liczba przypadków malarii w Europie znacznie wzrosła. Międzynarodowy zespół ekspertów zidentyfikował aż 145 przypadków w latach 2018-2022. Spośród nich, 105 sklasyfikowano jako malarię lotniskową, 32 jako malarię bagażową, a 8 nie otrzymało jednoznacznej klasyfikacji.

Z analizy opublikowanej w czasopiśmie „Eurosurveillance" wynika, że ponad

jedna trzecia zgłoszonych przypadków od 2000 r. wystąpiła właśnie w tym okresie, z najwyższą liczbą zachorowań odnotowaną w 2019 roku.

Większość zakażeń odnotowano we Francji (52), Belgii (19) i Niemczech (9). Pacjenci, którzy najczęściej zapadali na malarię lotniskową, byli zatrudnieni w pobliżu lotnisk międzynarodowych lub mieszkali w ich sąsiedztwie, a przypadki dotyczyły głównie mężczyzn.

Objawy malarii i leczenie

W badaniach obejmujących 133 przypadki zarażenia malarią w Europie, 124 pacjentów w pełni wyzdrowiało, a 9 zmarło (w większości były to osoby po 50. roku życia). Pacjenci, którzy przeżyli, mieli około 30 lat w momencie zakażenia.

Objawy malarii pojawiają się zazwyczaj od 7 do 30 dni po ukąszeniu przez zainfekowanego komara. Do najczęstszych symptomów należą: gorączka, dreszcze, bóle głowy, bóle mięśni, zmęczenie, nudności, wymioty, biegunka oraz ogólne osłabienie. W skrajnych przypadkach choroba może prowadzić do powikłań, takich jak anemia, niewydolność nerek, śpiączka czy nawet śmierć.

Leczenie malarii zależy od stadium choroby, jednak w większości przypadków stosuje się leki przeciwmalaryczne, które eliminują pasożyty z organizmu. Aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się choroby, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca stosowanie środków zapobiegaw-

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/0157

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
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
T/0074

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

czych, takich jak dezynsekcja samolotów, co obejmuje rozpylenie pestycydów w kabinach pasażerskich oraz w lukach bagażowych.

Regularne przestrzeganie tych procedur może ograniczyć ryzyko przenoszenia komarów na pokładach samolotów i tym samym minimalizować liczbę przypadków malarii lotniskowej i bagażowej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Hermaszewski

Pochodzący z Detroit w USA jezuita, brat Guy Consolmagno, całe życie pasjonował się science fiction, nauką, kosmosem. Ta pasja, w połączeniu z jezuicką edukacją i miłością do Boga oraz Jego stworzenia zaprowadziły go w 2015 roku na stanowisko szefa Watykańskiego Obserwatorium Astronomicznego. Duchowość ignacjańska kładzie nacisk na zaangażowanie w świat i odnajdywanie Boga we wszystkich rzeczach. „To dokładnie pasuje do pracy naukowca, ponieważ naukowcy znajdują radość w badaniu rzeczy; znaleźć radość to znaleźć Boga” – przekonuje Guy Consolmagno.

„Obrazy, które ja widziałem w kosmosie, zapisały się na trwałe. To wielka estetyka. Kolory. Widzisz ogromny czarny kosmos i myślisz, jak to się stało, że tu jestem, ja człowiek. Estetyka zamyka się w duchowość i filozofię. Zadajesz sobie fundamentalne pytanie, gdzie jest Ten, kto to stworzył, a On jest” – tak mówił zmarły Mirosław Hermaszewski na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. W licznych wywiadach wybrzmiewał jego zachwyt nad stwórczą mocą Boga. Być może dlatego bardzo ważne dla Hermaszewskiego było spotkanie z Janem Pawłem II. Wtedy to podarował papieżowi *Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza w miniaturowym wydaniu, która to miniaturka towarzyszyła mu w kosmicznym locie jako bagaż osobisty. Książeczka dziś znajduje się w zbiorach Ośrodka Dokumentacji i Studium Pontyfikatu Jana Pawła II w Rzymie. Na pierwszej stronie książeczki widnieje pieczątka z datą lotu: 27 czerwca 1978 roku oraz treścią: „Pierwszy Polak w kosmosie. Interkosmos. PRL – ZSRR. Salut 6. Poczta kosmiczna”. Mirosław Hermaszewski odręcznie opatrzył ją również napisem: „Pamiątka z lotu kosmicznego 27.06-5.07 1978 r.”. To piękny dar – świadek wiary – który pieczołowicie przechowywany jest w cennych zbiorach Ośrodka.

Gen. Hermaszewski wielokrotnie zaznaczał, że nie zna nikogo, kto był wierzący przed lotem w kosmos, a po powrocie stał się ateistą. Mówił, że bywało jednak iż wielu wylatywało w kosmos będąc ateistami, ale żaden takim nie wracał. Musimy pamiętać, że Mirosław Hermaszewski orbitował w czasach, gdy na temat wiary nie wolno było nic mówić. Jeszcze w wywiadach w wolnej Polsce zaznaczał, że nie wszystko może mówić przy kamerach.

W tych dniach w kosmosie znalazł się kolejny Polak, choć warto zaznaczyć, iż wielu kosmonautów rosyjskich czy astronautów amerykańskich ma polskie korzenie, do czego się przyznawali wielokrotnie. Należy do nich np. Scott Parazynski – alpinista, płetwonurek, pilot, lekarz i naukowiec – który odbył pięć lotów kosmicznych i pięciokrotnie wychodził w przestrzeń kosmiczną. „Jestem dumny z mojego polskiego dziedzictwa – podkreślał... Myślę, że to polskie cnoty (zdobycie wykształcenia, pracowitość) przyczyniły się do mojego sukcesu”. Scott zabrał na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS) odznakę Eskadry Myśliwskiej im. Tadeusza Kościuszki. Eskadry stworzonej przez amerykańskich ochotników w wojnie polsko-bolszewickiej. Jest też jedynym zdobywcą Mont Everestu wśród astronautów.

Czekajmy na szczęśliwy powrót Polaka z ISS. Warto będzie posłuchać o jego przeżyciach i doświadczeniach.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

AB/0136
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

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
D/0047
poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 -16
piątek 11 - 15
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

Darmowa aplikacja pomoże rozpoznać autyzm. Już dostępna po polsku!

Aplikacja ASDetect – bezpłatne narzędzie mobilne, umożliwiające rozpoznanie wczesnych oznak spektrum autyzmu u dzieci – została uruchomiona w języku polskim. Aplikacja została stworzona przez naukowców w Australii. Dotyczy najmłodszych dzieci w wieku od 11 miesięcy do 2,5 roku. Wersję w języku polskim zaprezentowano w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie.

Program w aplikacji ASDetect nie stawia diagnozy o autyzmie u dziecka, ale ma pomóc rodzicom w wychwyceniu wczesnych objawów, które mogą wskazywać na zaburzenia ze spektrum autyzmu.

– Opiera się to na obserwacji zachowań dziecka. Ta aplikacja daje poczucie bezpieczeństwa, bo rodzice mogą to robić w zaciszu domowym, bez presji – powiedziała prof. UMCS Anna Prokopiak, prezes Fundacji Alpha działającej w Lublinie na rzecz osób z autyzmem. To dzięki tej fundacji powstała polska wersja aplikacji ASDetect.

Aplikacja zawiera m.in. filmy z udziałem dzieci ze spektrum autyzmu jak i bez, które pozwalają zobaczyć różnice w ich zachowaniach, a dotyczące kluczowych etapów w rozwoju komunikacji społecznej u dziecka, np. czy nawiązuje ono kontakt wzrokowy, czy chce dzielić się swoją uwagą, czy wskazuje na coś palcem, czy i kiedy się uśmiecha.

Jak rozpoznać czy dziecko ma autyzm?

Aplikacja ASDetect zawiera filmy

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
M/0382
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

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

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

i kwestionariusze opracowane oddzielnie dla różnych grup wiekowych dzieci – od 11 miesięcy do 2,5 roku. Rodzice otrzymują wynik w postaci stwierdzenia niskiego lub wysokiego prawdopodobieństwa spektrum autyzmu, gdy potrzebne jest przeprowadzenie pełnej diagnozy.

Aplikacja wysyła rodzicom także kompleksową wiadomość z oficjalnymi wynikami, które mogą np. przekazać specjaliście, do którego się udadzą na szczegółowe badania.

Według dr Prokopiak, aplikacja ASDetect daje rodzicom realne narzędzie nie tylko do wczesnego rozpoznania, ale także do zrozumienia zachowań dziecka i rozpoczęcia wsparcia wtedy, gdy jest ono najskuteczniejsze, bo im wcześniej zacznie się działania wspierające, tym skuteczniej hamuje się rozwój autyzmu.

– Często rodzice, którzy zauważają jakieś niepokojące zachowania, słyszą: poczekaj, obserwuj. Tymczasem nie ma na co czekać – dodała.

Aplikacja ASDetect – opinie i twórcy

Twórczyni aplikacji i tej metody badawczej prof. Josephine Barbaro z Uniwersytetu La Trobe w Melbourne (Australia) podkreśliła, że wczesna diagnoza pozwala na odpowiednie skuteczne kształtowanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych dziecka z autyzmem.

– Badania pokazują, że wczesna diagnoza może przyczynić się do rozwoju możliwości poznawczych dzieci. 77 proc. dzieci diagnozowanych na etapie wczesnym można, dzięki odpowiedniemu wsparciu, włączyć w standardowy cykl kształcenia w szkołach – powiedziała prof. Barbaro.

Aplikacja ASDetect została stworzona przez zespół badaczy z Uniwersytetu La Trobe w Melbourne (Australia) i oparta jest na opracowanej przez nich metodzie badania spektrum autyzmu, która charakteryzuje się dokładnością na poziomie 83 proc.

Aplikacja jest bezpłatna. Swoją premierę miała w lutym 2016 roku i dostępna jest obecnie w kilku językach – angielskim, chińskim mandaryńskim, hiszpańskim, słowackim i polskim.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED
503 849 387
Y/0328

Kliniczny Oddział Radioterapii Radomskiego Centrum Onkologii

wykorzystuje najnowsze metody leczenia napromienianiem z użyciem źródeł zewnętrznych (teleradioterapii), jak i brachyterapii.

Co to jest radioterapia?

To jedna z najważniejszych metod terapii nowotworów. Polega na naświetlaniu chorego miejsca wiązką promieni wytwarzanych przez przyspieszacz liniowy. Promieniowanie powoduje trwałe i nieodwracalne uszkodzenie komórek nowotworu, co prowadzi do jego zniszczenia.

Wykorzystanie najnowocześniejszych metod obrazowania (tomografia, rezonans) oraz planowania leczenia powoduje istotne zmniejszenie ryzyka uszkodzenia zdrowych narządów. Efektem jest wyleczenie chorego.

Mniej znaną metodą leczenia nowotworów za pomocą promieniowania jonizującego jest brachyterapia.

– Brachyterapia jest formą radioterapii, która polega na implantowaniu specjalnych aplikatorów do guza nowotworowego lub leczonego narządu – wyjaśnia lek. Mirosław Kolbusz, Specjalista Radioterapii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii. – Czasami wprowadzamy aplikatory do miejsca, w którym znajdował się guz nowotworowy, jeśli mówimy o leczeniu uzupełniającym, i przez te aplikatory wsuwane jest bardzo malutkich rozmiarów źródło promieniotwórcze, które od wewnątrz guza lub z bliskiej odległości, napromienia interesujący nas obszar czy objętość – dodaje lekarz.

Brachyterapię możemy stosować jako samodzielną formę leczenia w przypadku np. raka gruczołu krokowego, nowotworów skóry, niektórych nowotworów przełyku czy płuc w ujęciu paliatywnym. Możemy ją również stosować jako formę leczenia uzupełniającego po innych schematach leczenia, takich jak leczenie chirurgiczne.

– Przykładem leczenia uzupełniającego jest leczenie raka piersi. Możemy ją stosować również w skojarzeniu z radioterapią z pól zewnętrznych. Takimi przykładami zastosowania jest również leczenie raka gruczołu krokowego, raka piersi, nowotworów ginekologicznych. W przypadku żeńskich narządów rozrodczych, raka szyjki macicy, raka trzonu macicy, łączymy to z chemioterapią – przyznaje lek. Mirosław Kolbusz.

Brachyterapia w Radomskim Centrum Onkologii wykorzystywana jest w przypadku nowotworów, w których ta metoda leczenia znajduje swoje zastosowanie. Jak jednak wygląda kwalifikacja Pacjenta do leczenia?

– Pacjenta należy pokierować do poradni radioterapii wraz z kompletem dokumentów. Lekarz, który zajmuje się leczeniem brachyterapią, podejmuje decyzję o leczeniu Pacjenta brachyterapią w formie samodzielnej lub w skojarzeniu z innymi metodami leczenia – informuje radioterapeuta z Radomskiego Centrum Onkologii. – Warto tutaj dodać, że nowotwory, w których brachyterapia daje najlepsze efekty, to nowotwory skóry. Leczenie ich tą metodą jest najbezpieczniejsze i zmniejsza efekty niepożądane, a powikłania po leczeniu są najmniejsze. Mowa tutaj przede wszystkim o raku podstawnokomórkowym czy raku płaskonabłonkowym. Do leczenia tych nowotworów kierować mogą zarówno chirurdzy, jak i dermatolodzy – wyjaśnia specjalista.

W Klinicznym Oddziale Radioterapii Radomskiego Centrum Onkologii zatrudnieni są specjaliści radioterapii onkologicznej, którzy także przyjmują Pacjentów w Poradni Onkologicznej według ustalonego grafiku. W trakcie leczenia Pacjenci mogą liczyć na wsparcie psychoonkologa, rehabilitację, skuteczne leczenie przeciwbólowe, żywienie dojelitowe i pozajelitowe, konsultacje specjalistów laryngologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, neurologii i psychiatrii.

Więcej informacji znajdą Państwo na oficjalnej stronie:

www.onkologiaradom.pl.

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

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

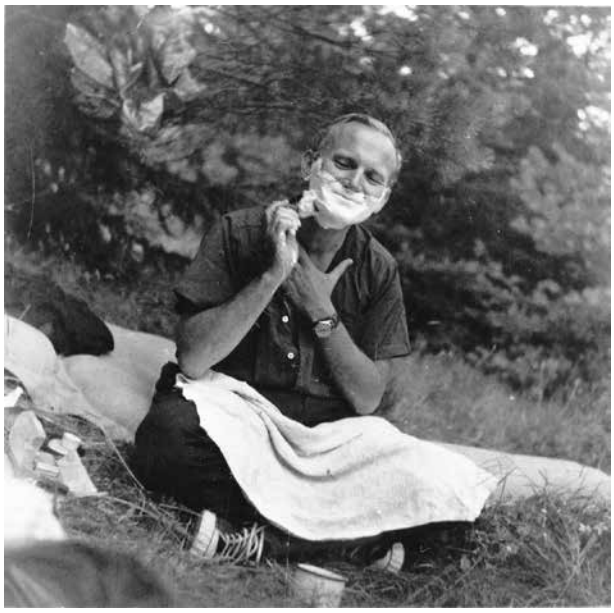
Grota Solna
zdrowia
Radom, ul. Chałubińskiego 18
tel. 692 299 875
Właściwości zdrowotne Groty Solnej wynikają z unikatowego mikroklimatu bogatego w pierwiastki takie jak: jod, potas, magnez, miedź, brom.
Działanie zdrowotne Groty:
- wspomaga układ oddechowy: astma, alergia, zapalenie zatok,
- poprawia krążenie,
- wspomaga leczenie chorób reumatycznych,
- wspomaga leczenie trądziku, łuszczycy,
- redukuje stres i problemy z zasypianiem,
- łagodzi objawy nerwicy.

Y/0531

Dusza i ciało

Rozpoczął się na dobre okres wakacji. Wiele osób myśli o urlopach, wakacjach i odpoczynku. Duża część z nas oczekuje tego czasu, wypatrując niecierpliwie końca roku szkolnego i letniej pogody. Codzienne życie przynosi wiele trosk i obciążeń. Wszyscy czujemy, jak nasza codzienność ciągle przyśpiesza. Sam Chrystus Pan mówi do swoich utrudzonych Apostołów: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco" (Mk 6,31). Z drugiej jednak strony św. Paweł pisze: „Nieustannie się módlcie" (1 Tes 5,17) i zachęca do trwania w modlitwie i utrzymywania stałej więzi z Bogiem. Jak więc pogodzić odpoczynek i modlitwę, potrzeby ciała i pragnienie duszy? Jak odnaleźć zdrową równowagę między tym co materialne i tym, co duchowe?

Zacznijmy od tego, że każdy człowiek to jedność duszy i ciała. Można wręcz powiedzieć, że ciało jest zatopione w duszy, a dusza zatopiona w ciele. Oznacza to głęboką i wręcz nierozłączną więź między pierwiastkiem materialnym i duchowym w człowieku. Tę prawdę bardzo często podkreślał w swoim nauczaniu św. Jan Paweł II. Kiedy mówimy o zdrowej, katolickiej pobożności zawsze bierzemy pod uwagę duszę i ciało człowieka. Kiedy zapomnimy albo lekceważymy jedno z nich, ryzykujemy utratę równowagi duchowej. Historia zna takie „przechylenia" w jedną lub drugą stronę. Gdy chrześcijaństwo spotkało się z kulturą grecko-rzymską w naturalny sposób przejęło od niej wiele elementów. Jednym z nich był tzw. platonizm, którego twórcą był starożytny filozof Platon. Ten wielki myśliciel był zafascynowany tzw. ideami czyli idealnymi formami, które są wieczne i niezmienne. To, co ziemskie było tylko dalekim cieniem idealnej rzeczywistości i co za tym idzie – niewarte uwagi. Platonizm był to system filozoficzny, który akcentował to, co duchowe, wieczne i nieśmiertelne. W praktyce życia duchowego oznaczało to skoncentrowanie się wyłącznie na duszy i jednoczesne lekceważenie ludzkiego ciała. Jednak człowiek nie jest aniołem, ma nieśmiertelną duszę i śmiertelne ciało. To drugie też potrzebuje uwagi, higieny i troski. Prosty przykład nam to uświadamia: bardzo ciężko się modlić, kiedy boli mnie ząb. Mogę skupiać całą swoją uwagę na rzeczach duchowych, ale nawet ćmiący ząb będzie mnie skutecznie dekoncentrował. W świecie dzisiejszym dzieje się odwrotnie. Wielu ludzi bardzo dba o zdrowie i higienę ciała. To bardzo dobre, gdyż jest to dar Boga – Stwórcy. Ma się jednak nieodparte wrażenie, że współcześnie zapomina się o drugiej rzeczywistości: o ludzkiej duszy. Dla współczesnego człowieka istnieje tylko ciało. Św. Jan Paweł II zauważa, że wiele osób żyje tak, jakby Boga nie było. To, co duchowe, nieśmiertelne, niematerialne jest niemal nieobecne w dzisiejszej kulturze. Tymczasem człowiek to jedność duszy i ciała.



Zdjęcie z plakatu Dnia Papieskiego w 2008 r. obchodzonego pod hasłem: „Jan Paweł II -WYCHOWAWCA MŁODYCH".

Na koniec chciałbym przytoczyć historię związaną ze św. Benedyktem. Jego wspomnienie liturgiczne przypada 11 lipca. Był on prawdziwym mistrzem życia duchowego. Pozostawił po sobie tylko jedno dzieło: „Regułę". To praktyczny przewodnik życia chrześcijańskiego. Można ją streścić w łacińskiej maksymie: „Ora et labora" – „Módl się i pracuj". Podobno kiedyś młody zakonnik zwrócił się do św. Benedykta z takim pytaniem: Co jest ważniejsze w życiu duchowym: modlitwa czy praca? Św. Benedykt odpowiedział mu, że najważniejsze jest to, co znajduje się w środku, tj „i". Ów spójnik „i" oznacza równowagę między tym, co duchowe i cielesne. To prawdziwa mądrość życia człowieka, którego Bóg stworzył jako jedność duszy i ciała.

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

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

Bezpłatne szczepienia przeciwko pneumokokom w Radomskim Centrum Rodziny

Pneumokoki są najczęstszą przyczyną ciężkiego przebiegu zapalenia płuc u osób starszych.

Zadbaj **o zdrowie** swoje i **swojej rodziny**!

W **Radomskim Centrum Rodziny** osoby **po 65. roku życia** mogą wykonać **bezpłatne szczepienie** przeciwko pneumokokom.

Szczepienie wskazane jest także w przypadku osób przechodzących **chorobę nowotworową**, co pozwala uniknąć ciężkich powikłań przy obniżonej odporności.

Aby się zapisać skontaktuj się z nami osobiście w Radomskim Centrum Rodziny, lub zadzwoń pod numer:

48 377 90 20 (wew. 2)
ul. Jerzego Radomskiego 5, Radom

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