

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Druga połowa wakacji

Sierpień jak każdego roku pełen jest dni świątecznych, które zawdzięczamy historii naszej Ojczyzny. W tym roku dodatkowym ważnym wydarzeniem było zaprzysiężenie na Prezydenta Najjaśniejszej Rzeczypospolitej pana Karola Nawrockiego. Jaka to będzie prezydentura – to czas pokaże, ale mamy nadzieję, że to właściwy człowiek na właściwym miejscu. Wszak wybrany przez większość Polaków, którzy poszli do urn wyborczych.

Ostatnie dni wakacji, to już wybieranie myślami do wyznań, jakie na nas

czekają w roku szkolnym 2025/2026. To będzie kolejny wrzesień, których już tyle za nami, a jednocześnie inny, bo z nowymi planami i wyzwaniem.

Jednak na razie wciąż mamy wakacje. Mimo to, że dzień już znacznie krótszy, to przecież wieczory jeszcze długie. Korzystajmy z tego, spacerujmy, cieszymy się pięknem otaczającej nas przyrody, do czego zachęcam, zapraszając do lektury 357. jeszcze wakacyjnego numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: Walery - Mazury

WYBRANE ARTYKUŁY:

Lęk przed snem to sygnał ostrzegawczy

Czytaj na stronie 4.

Okulary w kroplach to nie żart

Czytaj na stronie 7.

Bogactwo natury – melisa lekarska

Czytaj na stronie 10.

RCO leczy nowotwory jelita grubego

Czytaj na stronie 14.

Planujesz dać dziecku smartfona? Nie rób tego za wcześnie

Czytaj na stronie 16.

Udar cieplny czai się przed burzą

Czytaj na stronie 18.

Grota SOLNA – naturalne wspomaganie organizmu

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

Z/0590

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROczynności

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom,

ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi

w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

P/0363

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 15, 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. 5
Neurologia – str. 13, 15
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 14, 15, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 16, 17

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

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 8, 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



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 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

NAJNOWOCZĘSZEJSZY W POLSCE
APARAT USG

LEKARZE SPECJALIŚCI

- ginekologia
- ginekologia estetyczna
- położnictwo
- ortopedia
- internista
- pediatria
- ortopedia dziecięca
- chirurgia dziecięca
- logopeda

PIASTOWSKA MEDIC
Radom, ul. Piastowska 12

STOMATOLOGIA

- endodoncja mikroskopowa
- chirurgia
- implantologia
- stomatologia estetyczna
- protetyka
- ortodoncja
- stomatologia dziecięca
- tomografia CBCT (3D)

SECRET DUO
RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA +
LASER ERBOWO-SZKŁANY

PIERWSZY
W
RADOMIU!

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
KOSMETOLOGIA

- niechirurgiczny lifting twarzy
- redukcja zmarszczek
- poprawa kolorytu skóry
- redukcja naczynek
- leczenie blizn trądzikowych, atroficznych, pourazowych, po cesarskim cięciu
- odnowa skóry brzucha po ciąży, redukcja rozstępów

609 737 645

48 345 11 11

recepca@piastowskamedic.pl

piastowskamedic.pl

@piastowska_medic

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

**PIEŁĘGNIARSKA OPIEKA
 DŁUGOTERMINOWA**

NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIEŁĘGNIARSKIE
 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

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

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

K/0107

Lęk przed snem to sygnał ostrzegawczy. Sprawdź, co dzieje się z psychiką

Jeśli wieczorem czujesz napięcie, niepokój i odkładasz moment zaśnięcia w nieskończoność, to niekoniecznie zwykły stres. Lęk przed snem może mieć różne przyczyny i często prowadzi do bezsenności, zmęczenia oraz pogorszenia zdrowia psychicznego. Na czym polega?

Na czym polega lęk przed snem?

Lęk przed snem (lęk przed zasypianiem) to stan psychiczny, w którym osoba odczuwa niepokój, strach lub silny stres związany z samym procesem zasypiania bądź spaniem.

Objawy lęku przed snem mogą obejmować:

- trudności z zaśnięciem mimo zmęczenia,
- uciekające myśli i uporczywe marwienie się przed snem,

- kołatanie serca,
- napięcie mięśni,
- nadmierną potliwość,
- odwleknięcie momentu pójścia spać,
- ataki paniki w nocy lub przed zaśnięciem,
- lęk przed koszmarami, bezdech senny lub utratą kontroli podczas snu (np. nieobudzenie się).

Lęk przed snem to strach, że nie zaśniesz lub że coś może się wydarzyć podczas snu. Ten stres narasta noc po nocy i faktycznie utrudnia zasypianie, tworząc frustrujący cykl – wyjaśnił dr Raj Dasgupta, główny doradca medyczny Sleepopolis.

W rezultacie możesz cierpieć na chroniczny niedobór snu.

– Nieleczony lęk przed snem może prowadzić do problemów z ilością i jakością snu, co wiąże się z wyższym poziomem



mem cukru we krwi, insulinoopornością i podwyższonym poziomem kortyzolu, co z czasem może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2 – dodał ekspert.

Lęk przed snem różni się od ogólnego lęku

Lęk przed snem to nie to samo co uogólnione zaburzenie lękowe, choć oba stany mogą się ze sobą łączyć i wzajemnie nasilać. Osoby cierpiące na uogólnione zaburzenie lękowe doświadczają stałego

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

K/0070

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).

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

H/0022

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA

Radom, ul. Lubońskiego 2
 ☎ 736 286 299

H/0051

Zadbaj o słuch – swój i swoich najbliższych

Usłysz więcej

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu w Centrum Słuchu Audika, połączone z darmową konsultacją u specjalisty.

Radom, ul. A. Struga 53 (obok bazarku)
tel. 789 218 601



M/0381

niepokoju i trudnego do opanowania zamartwiania się. Ich myśli koncentrują się na różnych aspektach życia – przyszłości, zdrowiu, obowiązkach, relacjach czy niepewności co do nadchodzących wydarzeń.

Dokończenie na str. 6.

**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

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/0479

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

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

Lęk przed snem to sygnał ostrzegawczy. Sprawdź, co dzieje się z psychiką

Dokończenie ze str. 5.

Lęk przed snem ma nieco inny charakter. Koncentruje się na procesie zasypiania i tym, co się wydarzy, gdy znajdziemy się w łóżku. To stres i niepokój związany z pytaniami: „czy dziś zasnę?”, „ile godzin uda mi się przespać?”, „czy w nocy nic mi się nie stanie?”. Tego rodzaju myśli mogą pojawiać się na długo przed pójściem spać i z każdą godziną narastać.

Jak zauważa portal GoodRx, lęk przed snem można porównać do lęku przed wystąpieniem publicznym – z tą różnicą, że „wystąpieniem” jest w tym przypadku zasypianie. Tak jak aktor może obawiać się momentu wejścia na scenę, tak osoba zmagająca się z somnifobią odczuwa napięcie i

lęk już na samą myśl o tym, że zbliża się noc. Często towarzyszą temu objawy fizyczne:

- uczucie niepokoju,
- napięcie mięśniowe,
- drżenie ciała,
- kołatanie serca,
- duszność lub płytki oddech.

Warto zaznaczyć, że lęk przed snem często jest związany z innymi problemami psychicznymi. Może towarzyszyć uogólnionemu zaburzeniu lękowemu, zespołowi stresu pourazowego (PTSD), schizofrenii czy zespołowi lęku napadowego.

Bywa również powiązany z zaburzeniami snu, jak zespół niespokojnych nóg, bezdech senny, parasomnie (w tym lunatykowanie). W niektórych przypadkach przy-

czyną problemu może być nadużywanie alkoholu.

Jak leczy się lęk przed snem?

Jeśli podejrzewasz, że zmagasz się z lękiem przed snem, pierwszym krokiem powinna być konsultacja z lekarzem. Przeanalizuje on twoje codzienne nawyki związane z zasypianiem i rytmem dnia, a także szczegółowo przyjrzy się historii zdrowotnej. Taka ocena pozwala uzyskać pełniejszy obraz sytuacji i lepiej zrozumieć, co może być źródłem problemu. Często lęk przed zasypianiem towarzyszy innym zaburzeniom, takim jak stany lękowe, depresja czy PTSD.

W takiej sytuacji lekarz może uznać za konieczne skierowanie cię do specjalisty zdrowia psychicznego – psychoterapeuty lub psychiatry. Taka współpraca umożliwia postawienie trafnej diagnozy oraz wdrożenie leczenia dopasowanego do indywidualnych potrzeb.

Dodatkowo jeśli objawy wskazują na możliwość występowania zaburzeń, takich jak bezdech senny, parasomnie czy zespół niespokojnych nóg, lekarz może zalecić wykonanie polisomnografii. Podczas tego testu monitorowane są kluczowe funkcje organizmu: oddech, tętno, praca serca, aktywność mózgu, a także ruchy mięśni. Uzyskane wyniki pomagają zidentyfikować wszelkie nieprawidłowości.

– Leczenie zazwyczaj rozpoczyna się od terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (CBT-I), która pomaga przerwać cykl lękowych myśli związanych ze snem. Rozmawiam również z pacjentami o nawykach redukujących stres i dobrej higienie snu, a czasami, w zależności od sytuacji, leki odgrywają również rolę krótkoterminową – powiedział dr Dasgupta.

W procesie leczenia istotną rolę odgrywa poprawa higieny snu. Obejmuje to między innymi ustalenie regularnego harmonogramu kładzenia się spać i wstawania oraz stworzenie przyjaznego środowiska do spania. Sypialnia powinna być cicha, ciemna i chłodna, a łóżko duże i wygodne.

Warto także wprowadzić wieczorną rutynę, która pomoże ciału i umysłowi wyciszyć się przed snem, może to być kąpiel, medytacja, czytanie książki czy słuchanie relaksującej muzyki. Należy unikać korzystania z urządzeń emitujących niebieskie światło, spożywania kofeiny, alkoholu i ciężkostrawnych potraw w godzinach wieczornych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym 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 szpitalne.

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

Okulary w kroplach to nie żart

Krople do oczu zastąpią okulary do czytania? Wygląda na to, że już w niedalekiej przyszłości. Możliwe, że jeszcze w tym roku trafią na amerykański rynek, jest już akceptacja FDA. Wyobrażasz sobie: jedna aplikacja dziennie i możesz cieszyć się wyraźnym widzeniem z bliska nawet przez 10 godzin!

Prezbiopia – problem, który zaczyna się zwykle po 40. urodzinach

Im mocniej obciążasz swoje oczy, tym szybciej się starzeją. Czytanie książki, przeglądanie wiadomości na smartfonie, praca

przy komputerze – dla wielu osób już po 40. roku życia te codzienne czynności stają się wyzwaniem. Pojawia się problem z ostrością widzenia z bliska, zwany prezbiopią lub starczowzrocznością. W Polsce to problem 10 mln ludzi.

Aktualnie problem ten rozwiązywany jest głównie za pomocą okularów do czytania. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) właśnie zatwierdziła nowe krople do oczu, które mogą ułatwić życie osobom zmagającym się z prezbiopią. Jedna aplikacja dziennie i możesz cieszyć się wyraźnym widzeniem z bliska nawet przez 10 godzin!

Pierwsze krople na prezbiopię

Firma LENZ Therapeutics ogłosiła, że ich produkt, VIZZ (aceclidine ophthalmic solution) 1,44%, uzyskał aprobatę FDA. To pierwsze krople do oczu na bazie aceklidyny, które mają za zadanie poprawić widzenie z bliska u osób z prezbiopią. Pierwsze próbki mają pojawić się w USA już w październiku 2025 roku.

Sekretem skuteczności VIZZ jest aceklidyna – substancja, która działa selektywnie na żrenicę. Krople zwężają żrenicę, co zwiększa ostrość widzenia z bliska, jednocześnie minimalizując wpływ na widzenie w dali. Aceklidyna jest nową jednostką chemiczną w Stanach Zjednoczonych, a jej zatwierdzenie przez FDA to pierwszy taki przypadek na świecie w leczeniu prezbiopii.

Dokończenie na str. 8.

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

OD 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

- 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 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

Okulary w kroplach to nie żart

Dokończenie na str. 7.

Okulary w kroplach – co na to specjaliści?

Eksperti są ostrożni w ocenie nowego rozwiązania, ale przyznają, że VIZZ może być interesującą opcją dla osób, które nie chcą nosić okularów.

– To zatwierdzenie przez FDA stanowi zmianę w opcjach leczenia dla milionów ludzi, którzy są sfrustrowani i zmagają się z utratą wzroku z bliska związaną z wiekiem.

Wierzę, że będzie to doceniane rozwiązanie zarówno dla optometrystów, jak i okulistów – mówi Marc Bloomenstein, badacz kliniczny VIZZ ze Schwartz Laser Eye Center w Scottsdale w Arizonie.

Przypominamy, że w Polsce od 14 czerwca optometryści uzyskali nowe uprawnienia, które pozwalają im w szerszym zakresie stawiać diagnozę i dobierać leczenie. Jeśli lek pojawi się w Polsce, jest prawdopodobne, że również oni będą mogli



go przepisywać, ale na to trzeba jeszcze zaczekać.

NOWY PUNKT POBRAŃ

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:

7:00 - 15:00

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

www.medica.radom.pl

L/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

O/0403

„Okulary w kroplach” – skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone

Zatwierdzenie VIZZ przez FDA opierało się na wynikach badań klinicznych. Wykazano, że lek poprawia widzenie z bliska w ciągu 30 minut, a efekt utrzymuje się do 10 godzin. Co ważne, poprawa widzenia z bliska była powtarzalna i spójna w przeprowadzonych badaniach.

VIZZ okazał się również dobrze tolerowany przez pacjentów. W trakcie badań nie zaobserwowano poważnych zdarzeń niepożądanych związanych

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

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

z leczeniem. Najczęstsze działania niepożądane to podrażnienie w miejscu zakropienia, przyćmione widzenie i ból głowy. Większość z nich miała charakter łagodny i ustępowała samoistnie.

LENZ Therapeutics planuje wprowadzić VIZZ na rynek amerykański już

w czwartym kwartale 2025 roku. Kiedy lek pojawi się w Polsce? Na to pytanie nie znamy odpowiedzi. Najpierw potrzebna jest akceptacja Europejskiej Agencji Leków EMA.

Źródło: poradnikzdrowie.pl


OPTYK PATRZAŁKI

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Od pon. do pt. 10:00-18:00
soboty 9:00-13:00

 690 651 505

 optyk_patrzalki

 Optyk Patrzałki

 Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

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

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
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 – melisa lekarska

Melisa lekarska to chyba jedno z najpopularniejszych ziół na sen i uspokojenie. Jednak melisa ma także inne właściwości lecznicze – m.in. poprawia trawienie, łagodzi bóle miesiączkowe i mdłości w ciąży. Ponadto znalazła zastosowanie w kosmetyce, m.in. jako środek do pielęgnacji włosów przetłuszczających się. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma melisa.



Dzienny Dom Pobytu

DLA OSÓB Z CHOROBYMI OTĘPIENNYMI,
W TYM Z CHOROBY ALZHEIMERA

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



STOWARZYSZENIE NA RZECZ
WSPIERANIA RODZIN
NOWE PERSPEKTYWY

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

- psycholog,
- neuropsycholog,
- prawnik,
- neurologopeda,
- terapeuta rodzin,
- terapeuta ręki,
- psychiatra,
- 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



Melisa lekarska (łac. *Melissa officinalis*), inaczej także cytrynowe ziele (ze względu na wydzielany aromat), to zioło, które posiada **liczne właściwości lecznicze**. W związku z tym od dawna stosuje się je w medycynie ludowej.

Liście melisy (łac. *Folium Melissae*), będące surowcem leczniczym, są stosowane nie tylko na sen i uspokojenie, lecz także na problemy z trawieniem i bolesne miesiączki. Melisa jest polecana również na poprawę pamięci i koncentracji oraz na mdłości w ciąży.

Z kolei olejek melisowy jest świetnym specyfikiem grzybobójczym i bakteriobójczym – stosuje się go w postaci okładów przy opryszczce, grzybicach i po użądleniu owadów.

Melisa na sen i uspokojenie

Napar i inne przetwory z liści melisy można stosować w stanach pobudzenia nerwowego, rozdrażnienia, stresu, zespołu przewlekłego zmęczenia, stanach lękowych i nerwicach wegetatywnych. Ponadto melisa przynosi ukojenie w bólach głowy, a także tych migrenowych. Może być stosowana również przy nerwicy serca, w stanach depresyjnych i melancholii. Sprawdza się także przy problemach z zasypianiem. Melisa swoje działanie uspokajające zawdzięcza składnikom olejku eterycznego, takim jak m.in. kariofilen i cytral.

Warto wiedzieć, że **najwartościowsza jest melisa wyhodowana w przydomowym ogródku**. Sproszkowana melisa, dostępna w sklepach, posiada niewiele olejku eterycznego, a co za tym idzie – wykazuje słabe działanie uspokajające,

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.

BJ0493

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

a nawet nie wykazuje go wcale.

Melisa na problemy z trawieniem

Napary z melisy zwiększają (choć nieznacznie) wydzielanie soku żołądkowego i żółci, a co za tym idzie – **ułatwiają trawienie i pobudzają apetyt**. W związku z tym po spożyciu ciężkostrawnych posiłków (takich jak bigos, grochówka czy dania z fasoli) warto wypić filiżankę herbatki z melisy. Można ją również stosować w stanach skurczowych jelit i dróg żółciowych, które wywołują ból, a czasem kolikę. Ponadto melisa działa wiatropędnie i lekko moczopędnie.

Melisa może zapobiec miażdżycy

Picie herbaty z melisy przyczynia się do zmniejszenia stężenia cholesterolu we krwi, a co za tym idzie – może zapobiec miażdżycy. Ponadto melisa hamuje proces utleniania lipidów w wątrobie, zapobiegając jej stłuszczeniu oraz innym schorzeniom.

Melisa a ciąża

Przyszłe mamy **bez obaw** mogą sięgać po napary z liści melisy. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie tego zioła w celu złagodzenia dokuczliwych **mdłości w pierwszym trymestrze ciąży**.



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



J/0240

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.

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)



J/0688

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, Wołanowie, Wieniawie i Kłwowie.

Przychodnia Stomatologiczna
PERLAMENT Oskar Buczyński

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

J/0408

ORTODONTA

Joanna Lange

specjalista ortodonta

Wejście
z boku



tel: 506 984 208

ul.
Kozienicka
68
Gołębiów

Melisa dla dzieci

Melisa jest bezpieczna także dla dzieci. Warto wiedzieć, że na rynku są dostępne **herbatki uspokajające dla dzieci**, które w swoim składzie mają m.in. to zioło.

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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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 – melisa lekarska

Dokończenie na str. 11.

Melisa na bolesne miesiączki

W medycynie ludowej melisę stosuje się także jako środek **łagodzący bóle menstruacyjne**. Sprawdza się również przy skąpom miesiączkowaniu lub jego zmiennym nasileniu.

Melisa na pamięć i koncentrację

Niektórzy naukowcy przekonują, że melisa poprawia pamięć i koncentrację. W badaniach wykazano również, iż regularne spożywanie naparu z melisy przez osoby chore na Alzheimera przyczyniło się do poprawienia ich funkcji poznawczych (zapamiętywanie, rozpoznawanie) oraz

zmniejszyło objawy demencji starczej.

Melisa na opryszczkę i nie tylko

Niektóre składniki zawarte w liściach melisy działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Wykazano, że zawarte w wodnych wyciągach z liści melisy taniny oraz kwasy fenolowe zwalczają m.in. wirusa opryszczki wargowej *Herpes simplex*. W aptekach można znaleźć maści melisowe, które, zaaplikowane na opryszczkę, przyspieszą proces gojenia. By osiągnąć ten sam efekt, opryszczkę można także posmarować olejkami melisowymi. Należy jednak wiedzieć, że olejek melisowy może uczulać, co objawi się rumieniem, świądem i pokrzywką.



Melisa hamuje także rozwój bakterii bytujących w jamie ustnej, które powodują zapalenie dziąseł. Wystarczy płukać jamę ustną wyciągiem z liści melisy raz dziennie. Ponadto wykazano, iż melisa hamuje rozwój bakterii *Helicobacter pylori*, które są jedną z przyczyn występowania choroby wrzodowej żołądka.

To ci się przyda

Napar z melisy – przepis. Dawkowanie melisy

2 łyżki świeżych, poszarpanych liści melisy lub 1 łyżkę suchego rozdrobnionego zela wysyp do szklanki i zalej wrzącą wodą. Zaparzaj przez 15 minut. Pij po 1-2 szklanki naparu w ciągu dnia.

Melisa na ukąszenia owadów

Melisa złagodzi także skutki pogryzienia przez komary, użądlenia przez pszczołę czy inne owady. Wystarczy włożyć 4-5 kropli olejku na zimny kompres i przyłożyć do skóry.

Melisa – zastosowanie w kuchni

Melisa może stanowić dodatek do sałatek, twarożków, zup, sosów, potraw mięsnych i rybnych. Należy jednak pamiętać, że aromat melisy jest ulotny, dlatego do ciepłych dań należy ją dodawać na samym końcu. Świeże liście można zamrozić w kostkach lodu, aby potem dodawać je do schłodzonych napojów.

Melisa – zastosowanie w kosmetyce

Płukanki z melisy poleca się osobom zmagającym się z włosami przetłuszczającymi się czy stanami zapalnymi skóry głowy. Warto wiedzieć, że ekstrakty z melisy są składnikami **szamponów do włosów**, a także **kremów silnie nawilżających** do cery wrażliwej i płynów do kąpieli.

Z kolei olejek z melisy ma zastosowanie w aromaterapii. Można go także wykorzystać podczas odpężającego masażu – wystarczy 2-3 krople olejku wymieszać z łyżką stołową oliwy z oliwek lub oleju z nasion winogron i wmasować w skórę. Dzięki olejkowi można przygotować także kojącą kąpiel – wystarczy wlać 2 krople na 1/2 wanny ciepłej wody.

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

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

N/0387

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

PRZYJMUJE:

*poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰*Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**Tomasz Paciejewski**
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544

Radomskie Centrum Onkologii leczy nowotwory jelita grubego

Ośrodek Kompetencji Raka Jelita Grubego w Radomskim Centrum Onkologii to jeden z nielicznych w Polsce specjalistycznych ośrodków świadczących kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego.

Z perspektywy Pacjenta istotne jest to, że każdy Pacjent, który zostaje przyjęty do Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego w Radomskim Centrum Onkologii,

trafia pod opiekę i jest prowadzony od początku do końca przez ten sam, wielospecjalistyczny zespół medyczny. Zapewnia to sprawny i rzetelny przepływ informacji, a to z kolei przekłada się na szybkość i efektywność najpierw procesu leczenia, a później powrotu do aktywności.

– Radomskie Centrum Onkologii ma tę dobrą cechę i ten atrybut, że jest ośrodkiem wyspecjalizowanym, gdzie opieka i terapia chorych z nowotworami

**Radomskie
Centrum Onkologii**

im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

jelita grubego może być prowadzona w bardzo nowoczesny sposób z wykorzystaniem różnych technik diagnostycznych, ale również technik terapeutycznych, w tym bardzo zaawansowanych technik opartych na chirurgii nowotworów jelita grubego, która nadal pozostaje niesłycha-

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 (prowinzja: 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.

KASA STEFCZYKA

Zawsze u siebie

nie ważnym elementem leczenia tych chor-
 rych – wyjaśnia **prof. dr hab. n. med. Piotr
 Paluszkiwicz, specjalista chirurgii ogól-
 nej i przewodniczący Rady Medycznej
 Radomskiego Centrum Onkologii.** – Są tu
 grupy profesjonalnych radioterapeutów
 i chemioterapeutów, gdzie łączenie tych
 metod z wykorzystaniem nowoczesnych
 zdobyczy i stosowaniem nowoczesnych
 technik terapeutycznych w kolejnych
 latach zdobywa coraz większe znaczenie
 w uzyskaniu właściwego czy pożądanego
 efektu terapeutycznego u tych pacjentów
 – dodaje specjalista.

Kompleksową opiekę nad Pacjen-
 tem rozciąga profesjonalny zespół chirur-
 gów – onkologów, radioterapeutów, che-
 mioterapeutów, a także doświadczonych
 specjalistów wspomagających ich pracę
 – psychoonkologów czy dietetyków. Sam
 schemat opieki nad Pacjentem zakłada
 m.in.: diagnostykę wstępną oraz pogłę-
 bioną, ustalenie planu leczenia Pacjenta
 podczas wielospecjalistycznego konsy-
 lium, leczenie, a następnie monitorowa-
 nie po zakończonym leczeniu przez okres
 do 5 lat.

– Colorectal Unit to takie miejsce,
 szpital, gdzie Pacjenci z nowotworami
 jelita grubego mają kompleksową i najlep-
 szą opiekę ze względu na to, że wszystkie
 działy, które zajmują się leczeniem raka
 jelita grubego, czyli chirurgia, onkologia
 i radioterapia, są pod „jednym dachem”,
 jak również z uwagi na to, że jest to tzw.
 „High volume hospital”, czyli jest bardzo
 wielu takich Pacjentów, którzy do nas
 trafiają – **wyjaśnia kierownik Klinicz-
 nego Oddziału Chirurgii Onkologicznej,
 lek. Wojciech Majchrzak.** – Dzięki temu
 mamy duże doświadczenie w leczeniu
 takich Pacjentów. Najpierw Pacjenci tra-
 fiają do poradni na diagnostykę, a potem
 na odpowiednie oddziały. Leczy się wła-
 ściwie wszystkimi dostępnymi metodami,
 bo końcowy odcinek przewodu pokarmo-
 wego, czyli jelito grube, leczymy radiotera-
 pią, chemioterapią, chirurgią. Czyli wszyst-
 kie te metody, które są znane onkologii,
 są wykorzystywane do leczenia raka jelita
 grubego – wyjaśnia lekarz.

**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 Drukarce 3D**



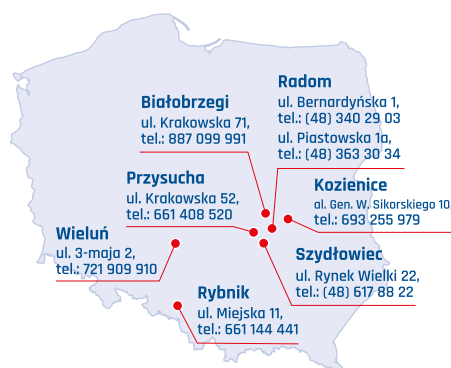
LECZENIE BEZDECHU

**POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
 MOPS/PCPR/PFRON**

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

WYKWALIFIKOWANA KADRA

**OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
 I WYROBÓW MEDYCZNYCH**



OFERUJEMY:

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

AA/0323

Radomskie Centrum Onkologii od
 końca ubiegłego roku realizuje kwalifi-
 kujące się operacje jelita grubego przy
 wsparciu robotycznym, wykorzystując
 najnowocześniejsze techniki operacyjne
 celem minimalizacji ryzyka. Robot chi-
 rurgiczny pozwala na przeprowadzanie
 zabiegów w trudno dostępnych miejscach
 z nieosiągalną dotychczas precyzją, mini-
 malizując jednocześnie urazy operacyjne
 i utratę krwi Pacjentów. Dla Chorych prze-
 kłada się to na skrócenie czasu hospitali-
 zacji i rekonwalescencji, szybszy powrót
 do aktywności życiowej i zawodowej,
 a w przypadku operacji urologicznych –
 osiągnięcie bardzo satysfakcjonujących

wyników czynnościowych.

Kwalifikacje do operacji ze wspar-
 ciem robota da Vinci odbywają się
 w Poradni. Pacjent przechodzi proces
 rejestracji w Radomskim Centrum Onko-
 logii, gdzie kierowany jest do Poradni
 Chirurgicznej. Tam wysocze wykwalifiko-
 wany zespół lekarski podejmuje decyzję
 o kwalifikacji Pacjenta do operacji robo-
 tycznej na konsylium, a następnie wyzna-
 cza datę zabiegu.

Szczegóły dostępne są na stro-
 nie Radomskiego Centrum Onkologii
 (www.onkologiaradom.pl) lub pod
 numerem telefonu +48 377 90 20.

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



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/0683

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**

S/0308

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

Planujesz dać dziecku smartfona? Nie rób tego za wcześnie

Korzystanie ze smartfonów przez dzieci stało się tak naturalne, że łatwo przeoczyć konsekwencje tego zjawiska. Powody, dla których dziecko dostaje telefon są różne, a główny cel to stały kontakt i bezpieczeństwo dziecka będącego poza domem. Niemniej duże badania, przeprowadzone w skali globalnej, ukazują, jak poważne są skutki takiej decyzji.

Naukowcy z Sapien Labs [amerykańska organizacja non-profit zajmująca się

badaniem ludzkiego mózgu – przyp. red.], Arlington w Stanach Zjednoczonych, we współpracy z badaczem z Sapien Labs Center for Human Brain and Mind z Krea University w Indiach przeprowadzili duże badanie dotyczące korzystania ze smartfonów. Kohorta obejmowała ponad 100 tys. młodych osób, które otrzymały urządzenie przed ukończeniem 13 lat. Wyniki badań zamieszczono na łamach „Journal of Human Development and Capabilities”.

Smartfon przed 13. rokiem życia?

Wyniki dużych badań

Sapien Labs w ramach programu naukowego pod hasłem Global Mind Project prowadzi największą na świecie bazę danych dotyczącą dobrostanu psychicznego. To właśnie dzięki zebranym danym eksperci mogli przeprowadzić najnowsze badania na temat wpływu smartfonów na zdrowie psychiczne młodych dorosłych.

Wspomniane dane, obejmujące ponad 100 tysięcy młodych dorosłych w wieku 18-24 lata ze 163 krajów, pokazują wyraźny związek między wiekiem, w którym dziecko dostało pierwszy smartfon, a jego zdrowiem psychicznym jako dorosłego. Im dziecko było młodsze w chwili otrzymania telefonu, tym miało niższy wynik w tzw. MHQ (Mind Health Quotient). Jest to wskaźnik mierzący dobrostan psychiczny. Wśród dzieci, które miały pierwszy smartfon w wieku 13 lat, średni wynik MHQ wynosił 30. Z kolei wśród tych, które zaczęły korzystać z takich urządzeń w wieku 5 lat – zaledwie 1 punkt.

Największe różnice dotyczyły dziewcząt. W grupie tych, które dostały telefon w wieku 5-6 lat, aż 48% zgłaszało poważne myśli samobójcze, w porównaniu z 28% w grupie, która rozpoczęła korzystanie z telefonu po 13. roku życia. U chłopców ten sam wskaźnik wyniósł odpowiednio 31% i 20%.

Pierwszy smartfon a samopoczucie psychiczne

Opisane wyżej wyniki to nie tylko liczby. Musimy pamiętać, że za każdą informacją na temat negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne stoi realne cierpienie, które można powiązać z technologiczną ekspozycją w okresie dzieciństwa.

Dostęp do smartfona przed 13. rokiem życia oznacza także zwiększoną szansę na inne poważne trudności psychiczne. W badaniu odnotowano wyższy poziom agresji, oderwania od rzeczywistości, halucynacji oraz kompulsji. Co ważne, dzieci, które wcześniej miały

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

dostęp do smartfonów, wykazują także wyraźniej niższą samoocenę, mniejszą odporność emocjonalną, gorszy obraz siebie i mniejsze poczucie własnej wartości. To nie są tylko jednostkowe przypadki. Globalne dane wskazują, że zjawisko to występuje we wszystkich regionach świata, bez względu na kulturę czy język.

– Nasze dane wskazują, że wczesne posiadanie smartfona i często związany z tym dostęp do mediów społecznościowych, wiąże się z głęboką zmianą zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia we wczesnej dorosłości – podkreśliła dr Tara C. Thiagarajan, główna autorka badania.

Wyniki badań ukazują, jak ważna jest czujność w kontekście dostępu do smartfonów wśród dzieci. Niemniej w głowie może poja-

wiać się myśl: „Skąd bierze się to pogorszenie samopoczucia?”. Okazuje się, że najważniejszy czynnik to wczesny dostęp do mediów społecznościowych. Algorytmy platform, które mają maksymalizować zaangażowanie, narażają dzieci na nieodpowiednie treści, cyberprzemoc i presję społeczną.

Badanie wykazało, że aż 40% związku między wczesnym posiadaniem smartfona a gorszym zdrowiem psychicznym da się wyjaśnić wcześniejszym dostępem do social mediów. Dodatkowe 35% to konsekwencje pośrednie, takie jak: pogorszenie relacji rodzinnych, zaburzenia snu czy narażenie na cyberprzemoc.

– Dzieci, które zbyt wcześnie trafiły do środowiska napędzanego przez algorytmy sztucznej inteligencji, wykazują większe trudności z regulacją emocji, empatią i samooceną. To nie tylko indywidualny problem – to problem społeczny – wskazała dr Tara C. Thiagarajan.

Z badań wynika, że w krajach anglojęzycznych, gdzie dostęp do internetu i smartfonów jest najszybszy, efekty są jeszcze bardziej dotkliwe. W tych regionach wpływ social mediów na pogorszenie zdrowia psychicznego może sięgać nawet 70%.

Co możesz zrobić jako rodzic?

Samodzielna kontrola to za mało

Nawet jeśli jesteś świadomym rodzicem i starasz się ograniczyć dziecku dostęp do smartfona, nie zawsze masz realne możliwości działania. Presja rówieśnicza, brak społecznych norm i niewystarczające wsparcie instytucjonalne sprawiają, że ochrona dziecka staje się trudna. Dziecko, które jako jedyne nie ma telefonu w klasie, może zostać wykluczone społecznie. Z kolei alternatywa w postaci otwartego dostępu do smartfona może skutkować problemami emocjonalnymi w przyszłości.

– Oczekiwanie, że dzieci same będą się

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 kamicą żółciową, przepukliny, choroby tarczycy

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

kontrolować w cyfrowym świecie zbudowanym tak, by ich uzależniać, jest nieetyczne i nieskuteczne – wskazują autorzy badania.

Podobnie jak w przypadku alkoholu czy papierosów, konieczne są rozwiązania systemowe. Tylko w ten sposób można uchronić najmłodszych przed konsekwencjami, które będą odczuwalne przez resztę życia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

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

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

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

Wcale nie musi być słonecznie, by upał zagrażał życiu. Udar cieplny czai się przed burzą

Udar cieplny i udar słoneczny to nie jest dokładnie to samo, ale oba mogą cię zabić. Jeśli czujesz się źle podczas prażenia w ostrym słońcu, często wystarczy z niego zejść, bo w cieniu jest znacznie chłodniej. Co jednak robić, gdy jest pochmurno, powietrze dosłownie stoi, „nie ma czym oddychać”? Przede wszystkim nie lekceważ i takiego zagrożenia.

Udar cieplny to poważne zagrożenie dla zdrowia, które może wystąpić nawet w pochmurne dni – wystarczy wysoka temperatura i wysoka wilgotność, która ogranicza możliwość odprowadzania cie-

pła z ciała.

Sprawdź, kto jest najbardziej narażony na udar cieplny, jak rozpoznać jego objawy i co robić, by skutecznie się chronić.

Znasz „temperaturę mokrego termometru”? Pamiętaj, że to ona decyduje o granicy ludzkiej wytrzymałości na upał.

Udar cieplny – czym się różni od słonecznego?

Udar cieplny często utożsamiany jest z udarem słonecznym, a tymczasem słoneczny to tylko jeden z rodzajów udaru cieplnego.

Udar słoneczny to specyficzny rodzaj udaru cieplnego, wywołany działaniem silnych promieni słonecznych, zwłaszcza na głowę i kark. Dochodzi wtedy do przekrwienia mózgu, zaburzenia termoregulacji i odwodnienia. Szczególnie narażone są dzieci i osoby starsze.



Udar cieplny to ogólne przegrzanie organizmu, niezależnie od przyczyny. Może wystąpić przy wysiłku lub w wysokiej temperaturze, nawet bez słońca. Wymaga szybkiej reakcji.

Kiedy upał staje się niebezpieczny? Temperatura „mokrego termometru”

O zagrożeniu dla naszego zdrowia decyduje nie tylko temperatura powietrza i stopień nasłonecznienia. Naukowcy wskazują, że granica ludzkiej wytrzymałości wynosi ok. 35 stopni Celsjusza „mokrego termometru”. Ta temperatura uwzględnia ciepło, ale także wilgotność powietrza. Im wyższa wilgotność, tym łatwiej? Niekoniecznie – organizm ma problem, żeby się schłodzić z pomocą własnego termoregulatora, czyli potu.

Według badaczy, gdy temperatura powietrza wynosi ok. 39 st. C. a wilgotność sięga 77%, nawet zdrowy człowiek może umrzeć z przegrzania w ciągu zaledwie 3 godzin.

Takie warunki są typowe tylko dla klimatu tropikalnego? Cóż, zdarzają się również w naszych miastach, przed burzą, gdy powietrze „stoi”.

Oczywiście do udaru słonecznego i cieplnego może dojść w znacznie niższej temperaturze. Reakcja na upał to kwestia indywidualna, a osoby z grupy ryzyka reagują negatywnie na mniej ekstremalne warunki.

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

T/0074

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



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

*Udar cieplny: kto jest w grupie
podwyższonego ryzyka?*

Ryzyko udaru cieplnego jest największe u osób, które:

- są narażone na długotrwałe działanie promieni słonecznych;
- podejmują intensywny wysiłek fizyczny podczas upałów;

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

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



W różnych miejscach pojawiają już pierwsze próby opisujące papieża Leona (polecam felieton mego współbrata zakonnego – radomianina, pracującego na Dalekim Wschodzie, który ukazał się w w lipcowym numerze „W Drodze”). W tej niedużej rubryce także będziemy pisać o papieżu Leonie. Dziś ciekawostka, która niewielu ludziom może być znana.

18 lipca w amerykańskim Kongresie pojawił się projekt ustawy, która zwolniłaby papieża posiadających obywatelstwo Stanów Zjednoczonych z podatków federalnych i uniemożliwiłaby odebranie im obywatelstwa w trakcie pontyfikatu.

Papież Leon posiada podwójne obywatelstwo: Stanów Zjednoczonych (wynikające z urodzenia) i Peru – od 2015 roku. To tu właśnie przez 20 lat pełnił posługę misyjną, a potem biskupią. Ks. Robert Prevost mógł wówczas korzystać w Stanach Zjednoczonych z ulg podatkowych, w celu uniknięcia podwójnego opodatkowania.

Papież jest przede wszystkim głową Kościoła Katolickiego. Sprawuje również funkcję monarchy absolutnego Watykanu. Zgodnie z Prawem Podstawowym Państwa Watykańskiego posiada pełnię władzy ustawodawczej, wykonawczej i sądowniczej, a więc rolę analogiczną do głowy państwa.

Z punktu widzenia rządu Stanów Zjednoczonych objęcie stanowiska głowy państwa innego kraju (np. Watykanu) nie powoduje automatycznie utraty obywatelstwa amerykańskiego, choć może tak się stać. Departament Stanu USA twierdzi jednocześnie, że może „aktywnie rozpatrywać przypadki, w których obywatel USA zostaje wybrany lub w inny sposób mianowany na stanowisko głowy państwa”.

Każdy obywatel USA, nawet mieszkający poza granicą, musi co roku rozliczyć się z Urzędem Skarbowym, także z dochodów zagranicznych. Dochody każdego obywatela podlegają opodatkowaniu. Niejasnym pozostaje, co w Stanach uznano by za dochody papieża. Rząd federalny mógłby zażądać szczegółowego rozliczenia finansów papieża, Watykanu, a nawet Kościoła. Każdy podpisany przez papieża rachunek bankowy powyżej 10 tys. dolarów musiałby zostać zgłoszony do amerykańskiego Departamentu Skarbu, zgodnie z obowiązującymi międzynarodowymi przepisami finansowymi.

Niejasna też pozostaje potencjalna odpowiedzialność cywilna papieża – posiadającego obywatelstwo USA. Od wielu lat różne osoby w USA starają się wskazać Watykan, jako pozwanego w sprawach cywilnych, powołując się na odpowiedzialność Stolicy Apostolskiej za rozpatrywanie i rozstrzyganie różnych prawnych kwestii. To mogłoby sprawić, że Robert Prevost zostałby osobiście wymieniony jako pozwany w sprawach sądowych. Taka próba prawdopodobnie wiązałaby się z długim postępowaniem sądowym i apelacją, choć wielu amerykańskich ekspertów prawnych uważa, że ostatecznie nie zakończyłaby się ona sukcesem.

Według Edwarda A. Davida, profesora w King's College w Londynie, mamy do czynienia z sytuacją „zupełnie nową”, gdyż ani USA, ani Watykan nie mają przetartej ścieżki prawnej w podobnej kwestii. To rzadka sytuacja, bo ostatnich trzech papieży – Jan Paweł II, Benedykt XVI i Franciszek – pochodziło z krajów, które nie nakładają takich obowiązków na obywateli mieszkających poza granicami.

Jedno jest wszakże pewne. Dopóki papież Leon nie powie wprost, że zrzeka się obywatelstwa amerykańskiego, formalnie pozostaje obywatelem USA. Stąd wspomniana ustawa. Podobnie ma się sprawa z obywatelstwem Peru.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski**
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., 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

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15

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

Wcale nie musi być słonecznie, by upał zagrażał życiu. Udar cieplny czai się przed burzą

Dokończenie ze str. 19.

- cierpią na choroby przewlekłe (np. serca, nerek, cukrzycę, nowotwory);
- mają nadwagę lub otyłość;
- są seniorami lub małymi dziećmi.

Udar cieplny może doprowadzić nie tylko do poważnych zaburzeń w organizmie i wymagać hospitalizacji. Bywa zabójczy.

W Polsce brakuje dokładnych danych dotyczących liczby zgonów spowodowa-

nych bezpośrednio upałami. Jednak analizując dane z krajów o zbliżonym klimacie, widać, że fale upałów wiążą się ze wzrostem liczby zgonów, szczególnie wśród osób starszych i przewlekle chorych.

Przykładowo, Biuro Statystyki Narodowej Wielkiej Brytanii informowało o 1680 nadmiernych zgonach w Anglii i Walii w jednym upalnym tygodniu lipca 2022 roku, łącząc je oficjalnie z warunkami pogodowymi. Jeszcze kilkanaście lat

temu mówiono o kilkuset zgonach łącznie w całej Europie rocznie. Zagrożenie jednak rośnie.

Udar cieplny – objawy, których nie wolno ignorować

O przegrzaniu organizmu świadczą kurcze mięśni i wyczerpanie, które mijają po ochłodzeniu i nawodnieniu. Jeśli się pojawiają, to już najwyższy czas, żeby działać.



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

1/0686





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

Udar cieplny może pojawić się nagle.
Alarmujące sygnały to:

1. Brak potu pomimo gorąca.
2. Przyspieszone tętno.
3. Wzrost ciśnienia krwi.
4. Dezorientacja, bóle i zawroty głowy.
5. Wysoka gorączka, dreszcze.
6. Wymioty i nudności.

Wiele z tych objawów przypomina zatrucie lub przeziębienie i bywają lekceważone. Nie popełnij tego błędu.

Co robić, gdy podejrzewasz udar cieplny?

Jeśli dolegliwości pojawiają się w upalny dzień, trzeba podejrzewać udar cieplny, a nie infekcję. Należy:

- zabrać osobę chorą ze słońca, jeśli dzień jest słoneczny;
- schłodzić kompresami (choćby zwilżoną koszulką) i wodą (niezbyt zimną);
- podać napoje bez kofeiny i alkoholu;
- posadzić przy wentylatorze, w chłodniejszym miejscu – co tam się znajduje;
- zastosować chłodną (nie bardzo zimną) kąpiel.

Jeśli to nie pomaga lub pojawiają się drgawki, dezorientacja, wymioty, utrata przytomności – wezwij pogotowie.

Nie wahaj się wezwać pomocy. W przypadku osób starszych, chorych lub dzieci, stan może się szybko pogorszyć. Dyspozytor pogotowia powinien doradzić, jak pomóc.

Czekając na pomoc, ułóż osobę przytomną na plecach z uniesionymi nogami. Osobę nieprzytomną, ale oddychającą, ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej. Kontroluj tętno i oddech. W razie potrzeby rozpocznij reanimację.

Jak uniknąć udaru cieplnego?

Na udar najbardziej narażeni jesteście w upalne dni (powyżej 30 st. C.), szczególnie gdy jest duszno i wilgotno. Pamiętaj, że każdy odczuwa ciepło inaczej, więc obserwuj swój organizm. Aby zminimalizować ryzyko:



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**

- pij dużo wody, unikaj alkoholu i napojów z kofeiną;
- noś lekkie, przewiewne ubrania z naturalnych materiałów;
- unikaj bezpośredniego działania słońca i wysokich temperatur, szukaj cienia, przebywaj w chłodnych pomieszczeniach;

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

niach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;

- bierz chłodne prysznice lub kąpiele, zwilżaj skórę wodą;
- unikaj intensywnego wysiłku w najgorętszych godzinach dnia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4

tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328

Grota SOLNA

– naturalne wspomaganie organizmu

Już w starożytności wykorzystywano wiedzę na temat właściwości soli. Nieorganiczny związek chemiczny, jakim jest chlorek sodu, to podstawowy składnik soli, który jest używany między innymi w przemyśle spożywczym, szklarskim czy w medycynie. Właściwy poziom sodu w organizmie wpływa na harmonijne i niezachwiane funkcjonowanie poszczególnych układów, np. oddechowego, krążeniowego.

Grota solna to miejsce, w którym panuje unikatowy mikroklimat zbliżony do nadmorskiego, posiadający właściwości prozdrowotne. W warunkach miejskich trudno o lepszą możliwość pooddychania nasyconym mikroelementami powietrzem. Powstały w grocie solnej aerozol bogaty jest w tak istotne dla prawidłowej pracy organów wewnętrznych pierwiastki jak: jod, potas, selen, magnez, brom, miedź. Wdychanie powstałego aerozolu w grocie solnej wzbogaconej o tężnię solankową działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo oraz przeciwbakteryjnie.

Jod – odgrywa kluczową rolę w syntezie hormonów tarczycy, które regulują metabolizm, wzrost i rozwój organizmu. Jod wspiera funkcjonowanie układu nerwowego w tym procesy zapamiętywania, myślenia i uczenia się.

Właściwości groty solnej

Regularne seanse w grocie solnej stanowią świetne uzupełnienie terapii leczniczych. Gdy chodzi o wskazania prozdrowotne, przebywanie w grocie solnej działa wspomagająco przy takich schorzeniach jak:

- przewlekłe stany zapalne górnych i dolnych dróg oddechowych: alergia, astma, katar sienny, zapalenie zatok, oskrzeli – ułatwia pozbycie się zalegającej wydzieliny;
- zaburzenia endokrynologiczne – niedoczynność tarczycy;
- nadciśnienie – wspomaga regulację ciśnienia tętniczego krwi;
- zaburzenia nerwicowe, depresje, chroniczne zmęczenie, zaburzenia o podłożu stresowym;
- zaburzenia snu;
- choroby zwyrodnieniowe i reumatyczne – dzięki działaniu przeciwzapalnemu sól może łagodzić ból i poprawiać mobilność stawów;
- schorzenia dermatologiczne – sól posiada właściwości antyseptyczne, co pomaga w łagodzeniu objawów łuszczycy, trądziku.

Dzięki usprawnieniu procesów metabolicznych, pobyt w grocie solnej może przyczynić się do redukcji wagi, wspomagać walkę z cellulitem, a także wpływać na kondycję i wygląd skóry, pozostawiając ją oczyszczoną i jędrną.

Przebywanie w grocie solnej, mimo że jest to sposób niezwykle bezpieczny, polegający na poddawaniu organizmu ekspozycji na warunki mikroklimatyczne, nie jest jednak dla każdego. Istnieją pewne przeciwwskazania, do których należą m.in.

- klaustrofobia,



- reakcja uczuleniowa na jod,
- choroby nowotworowe,
- nadczynność tarczycy,
- gruźlica,
- wysoka gorączka,
- ciężka infekcja dróg moczowych,
- otwarte rany,
- odmrożenia.

W przypadku ciąży oraz jakichkolwiek wątpliwości korzystanie z groty solnej powinno zostać skonsultowane z lekarzem.

Oprócz prozdrowotnych walorów pobyt w grocie solnej to świetne miejsce na spędzenie czasu z rodziną oraz spotkanie z przyjaciółmi. Dobre samopoczucie korzystnie wpływa na nasze zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Jednorazowy pobyt w grocie solnej trwa zazwyczaj od 45 do 50 minut. Spokojna muzyka wprowadza nas w stan odprężenia, co sprzyja zaśnięciu. W celach leczniczych, aby terapia mogła być skuteczna, należy odbyć serię co najmniej 10. regularnych seansów, 2-3 razy w tygodniu.

Każda forma profilaktyki zdrowotnej czyni nas zdrowszymi, poprawia komfort życia i prowadzi nas **Q ZDROWIU**.

GROTA SOLNA Q zdrowiu
Radom ul. Chałubińskiego 18
Tel. 692299875

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

Grota Solna



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

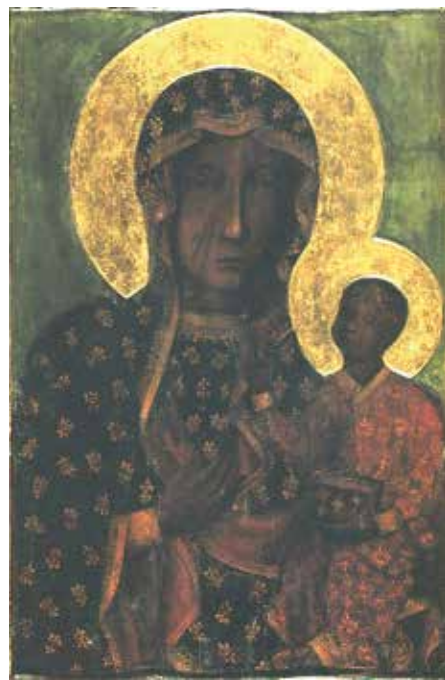
Tron Królowej Polski

Sierpień dla nas Polaków to czas ważnych wydarzeń historycznych oraz miesiąc poświęcony pielgrzymkom na Jasną Górę. Z każdego zakątka Ojczyzny wyrusza grupa pątników, aby wędrować do tronu Czarnej Madonny. Zaprasza nas do pielgrzymowania sama przyroda i święta maryjne. Trzeba tu wymienić zwłaszcza Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (15 sierpnia) oraz Uroczystość Matki Bożej Częstochowskiej (26 sierpnia). Jak mówił św. Jan Paweł II podczas pierwszej pielgrzymi do Ojczyzny w 1979 r. – „Tutaj zawsze byliśmy wolni”. To właśnie tutaj jest tron Naszej Pani i Królowej.

Warto zwrócić uwagę na to, że tytuł „Królowa Polski” wcale nie jest wymysłem Polaków. Został on przekazany przez usta samej Maryi pewnemu włoskiemu jezuitcie z Neapolu. Ojciec Juliusz Mancinelli słynął z pobożnego sposobu życia. Zakładał wiele dzieł miłosierdzia

i wszędzie, gdzie się pojawił, notowano ogromną ilość nawróceń. W latach 1585-1586 przebywał w Polsce. Odznaczał się bowiem wielkim nabożeństwem do naszych świętych: św. Stanisława, biskupa i męczennika oraz św. Stanisława Kostki. Ten ceniony mistrz nowicjatu rzymskich jezuitów – w którym przebywał i zmarł św. Stanisław Kostka – był świadkiem życia młodego Kostki i pozostawał pod wielkim wrażeniem jego śmierci.

Gdy modlił się – w czterdziestą rocznicę śmierci św. Stanisława – w swoim klasztorze przy jezuickim kościele Gesù Nuovo w Neapolu, ujrzał nagle (14 sierpnia 1608 roku) Maryję okrytą purpurowym płaszczem z Dzieciątkiem na ręku, wyłaniającą się z obłoku, u której stóp klęczał św. Stanisław Kostka. Matka Boża zapytała Ojca Juliusza: „Dlaczego nie nazywasz Mnie Królową Polski? Ja to królestwo bardzo umiłowałam i wielkie rzeczy dla niego zamierzam, ponieważ osobiście miłością do Mnie płoną jego synowie”. Usłyszawszy to Ojciec Juliusz zawołał: „Królowo



Polski Wniebowzięta módl się za Polskę!”. Ojciec Mancinelli poinformował o tym wydarzeniu swego przyjaciela, jezuitę Mikołaja Łęczyckiego. I taką drogą tytuł ten poznał Ojciec Piotr Skarga oraz polscy jezuitci, którzy rozpowszechnili wiadomość, że to sama Maryja nakazała nazywać siebie „Królową Polski”. W oparciu o te objawienia król Jan Kazimierz III Waza – za panowania którego Rzeczpospolita zmagala się ze Szwecją – napisał list błagalny do papieża Aleksandra VII. Ojciec Święty odpowiedział: „Dlaczego zwracasz się o pomoc do mnie, a nie zwracasz się do tej, która sama chciała być Waszą Królową? Maryja Was wyraża, toć to Polski Pani. Jej się poświęćcie, Jej oficjalnie ofiarujcie, Ją Królową ogłoście, przecież sama tego chciała”. List ten uzmysłowił polskiemu królowi, że w Maryi znajduje się jedyna nadzieja na pomoc. Postanowił też, że – kiedy tylko jakiś skrawek Rzeczypospolitej zostanie uwolniony od wrogów – on uda się tam, aby dokonać publicznego ślubowania. Kiedy więc Szwedzi wycofali się ze Lwowa, król przed obrazem Matki Bożej Łaskawej złożył obiecane śluby (dnia 1 kwietnia 1656 roku), polecając królestwo Jej obronie. Lwowskie śluby były wyrazem wdzięczności za przełomowe wydarzenie tej wojny, a mianowicie za bohaterską obronę klasztoru na Jasnej Górze. Kilka dni po swoim ślubowaniu król przybył do lwowskiego kościoła Jezuitów, gdzie nuncjusz apostolski odprawił nabożeństwo, powtarzając trzykrotnie na końcu Litanii Loretańskiej inwokację: „Królowo Królestwa Polskiego, módl się za nami”. Tym samym ogłosił oficjalnie Maryję Królową Polski.

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,

Diecejalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 75

**OPERACJE ROBOTYCZNE
W RADOMSKIM CENTRUM ONKOLOGII**
Precyzja w służbie Pacjentom.

Specjaliści **Radomskiego Centrum Onkologii**
przeprowadzają zabiegi chirurgiczne
z wykorzystaniem systemu **robotycznego!**

Wykorzystywany jest w naszym
szpitalu do leczenia nowotworów:

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

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



48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

 **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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214