

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Listopad miesiącem pamięci

Świętem Wszystkich Świętych, a później Dniem Zadusznym rozpoczęliśmy listopad, który w naszej tradycji możemy śmiało nazwać miesiącem pamięci o naszej historii. 11 listopada obchodziliśmy 107. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości po 123 latach niewoli. Zarówno w przestrzeni rzeczywistej, jak i w tej wirtualnej obecne były słowa: Bóg, Honor i Ojczyzna, „Cześć i chwała bohaterom”, a serca przepełniała duma narodowa. W tych dniach wracamy naszą pamięcią do lat minionych, wspominając naszych bliskich, przyjaciół i znajomych, których doczesne szczątki spoczywają na cmentarzach, oraz składamy hołd tym, którzy oddali swoje życie, walcząc o wolną Polskę. Radości i smutki dnia dzisiejszego, to jacy jesteśmy i w jakich warunkach żyjemy – wszystko to wynika z tego, co się już wcze-

śniej wydarzyło. Nie da się żyć w oderwaniu od naszej historii. Trzeba korzystać z każdej okazji do zatrzymania się i przyjrzenia temu wszystkiemu, co już za nami. Listopadowe dni i święta bardzo nam w tym pomagają. Wspominanie ludzi i zdarzeń – zarówno tych, które były naszym udziałem, jak i tych, które znamy tylko jako utrwalone w zapisach historycznych – służy refleksji, która wskazuje nam, jakim mamy uczynić nasz dzień dzisiejszy. Czego się wystrzegać, bo przyniosło krzywdę i zło, a co naśladować – wszak dobre owoce przyniosło.

Zachęcając wszystkich Czytelników do refleksji nad przeszłością oraz do śmiałego snucia planów, co powinniśmy zrobić, aby nasze wspólne jutro było lepsze, zapraszam do lektury 360. numeru Zdrówka.

ZG



Foto: Radom, Kwatera Legionistów.
Cmentarz przy ul. Limanowskiego.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Fenomen ASMR

Czytaj na stronie 4.

Generator Plazmowy Diacom Plazmotronic

Czytaj na stronie 6.

Na wakacje po sen

Czytaj na stronie 8.

Mikrokrążenie – klucz do zdrowia i życia bez bólu

Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – wrotycz pospolity

Czytaj na stronie 13.

Jesienny, rozgrzewający koktajl

Czytaj na stronie 16.

Co kryją twoje wyniki krwi?

Czytaj na stronie 18.

Miesiąc Świadomości Raka Jąder i Prostaty

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 DOBROCZYŃNOŚCI

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. 22
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 7
Endokrynologia – str. 4, 21
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 8
Laryngologia – str. 5
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 6
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 18
Rehabilitacja – str. 3, 11, 21, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 5, 15, 18
Opieka długoterminowa - str. 6, 14,
15
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 18, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 13, 15, 20

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 20

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 22

PROFILAKTYKA

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

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

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

Fenomen ASMR. Dlaczego szept przynosi niektórym głęboki relaks?

Poszukiwanie sposobu na głęboki relaks to codzienne wyzwanie dla wielu z nas. Tymczasem internet podbija nagrania z szeptami i cichymi, powtarzającymi się dźwiękami, które wywołują u niektórych niezwykle uczucie odprężenia. Okazuje się, że za fenomenem ASMR stoją konkretne zmiany w mózgu, ale nie każdy może ich doświadczyć w ten sam sposób.

Co to jest ASMR i na czym polega? Dlaczego te dźwięki tak głęboko relaksują?

Z pewnością zdarzyło ci się natknąć w internecie na nagrania z szeptami lub delikatnymi dźwiękami, które jednych relaksują, a innych wprawiają w zakłopotanie. Mowa o ASMR, czyli Samoistnej Odpowiedzi Meridianów Czuciowych (z angielskiego: Autonomous Sensory Meridian Response). To niezwykle zjawisko polega na odczuwaniu przyjemnego mrowie-

nia, które zazwyczaj zaczyna się na skórze głowy i karku, a potem rozlewa po całym ciele. Jak opisuje to serwis Medical Xpress, temu doznaniu towarzyszy głębokie uczucie spokoju i odprężenia. Warto odróżnić je od dreszczy, które czujesz np. podczas słuchania ulubionej piosenki, ponieważ ASMR to stan, który może trwać znacznie dłużej.

To dość wyjątkowe doznanie, ponieważ według danych przytoczonych przez Cleveland Clinic, regularnie doświadcza go zaledwie od 10% do 20% populacji. Wrażliwość na tego typu bodźce może zależeć od naszej osobowości i indywidualnej budowy mózgu.

Okazuje się, że to przyjemne uczucie ma swoje odzwierciedlenie w mierzalnych reakcjach organizmu. Analizy, na które powołuje się Cleveland Clinic, pokazują, że podczas sesji ASMR tętno może zwolnić nawet o trzy uderzenia na minutę. Obniża się również poziom kortyzolu (głównego hormonu stresu, który mobilizuje nas do działania w trudnych sytuacjach). Dzieje się tak, ponieważ mózg w odpowiedzi na te bodźce uwalnia specjalne neuroprzekazniki, takie jak dopamina i oksytocyna, które odpowiadają za uczucie przyjemności i wewnętrznego spokoju.

Co dzieje się w mózgu, gdy słuchasz ASMR?

Naukowcy, próbując zrozumieć, co dokładnie dzieje się w naszej głowie podczas seansu ASMR, sięgają po techniki neuroobrazowania (czyli metody pozwalające zajrzeć do pracującego mózgu). W jednym z badań, przytoczonych przez bazę naukową PubMed Central (PMC), wykorzy-



stano funkcjonalny rezonans magnetyczny, znany jako fMRI. To technika, która pozwala niejako filmować aktywność mózgu w czasie rzeczywistym.

Zaobserwowano, że u osób doświadczających mrowienia wyciszają się obszary odpowiedzialne za przetwarzanie stresu, a aktywują te związane z relaksem i odczuwaniem nagrody. Warto jednak podchodzić do tych odkryć z pewną rezerwą, ponieważ jak podkreśla Medical Xpress, badania często prowadzone są na małych grupach, co utrudnia wyciąganie jednoznacznych wniosków.

Inną ciekawą metodą jest elektroencefalografia, czyli EEG – badanie, które za pomocą specjalnych czujników „nasłuchuje” elektrycznej aktywności mózgu. Jak informuje Cleveland Clinic, podczas sesji ASMR w mózgu wzrasta moc fal theta, które są typowe dla stanów głębokiej medytacji i wyciszenia.

Co więcej, badanie opublikowane na łamach „Frontiers in Human Neuroscience” sugeruje, że ASMR może pomagać w regeneracji po wysiłku umysłowym. Dzieje się tak, ponieważ zjawisko to zdaje się regulować aktywność fal mózgowych, zmniejszając natężenie fal beta, które dominują, gdy jesteśmy w stanie czuwania, skupienia i napięcia.

ASMR na lęk i zły nastrój. Kiedy działa, a dla kogo jest ciekawostką?

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

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

Coraz więcej osób intuicyjnie sięga po nagrania ASMR, aby poprawić sobie nastrój lub łatwiej zasnąć, a nauka zaczyna się temu bliżej przyglądać. Wyniki dużego badania ankietowego, opublikowanego w czasopiśmie „Journal of Affective Disorders”, pokazały, że oglądanie filmów ASMR prowadziło do poprawy nastroju i poczucia relaksu u wszystkich z ponad tysiąca uczestników. Co ciekawe, najsilniejszy efekt odczuwały osoby, które faktycznie doświadczały fizycznego mrowienia. Sugeruje to, że chociaż każdy może poczuć się bardziej odprężony, to pełen potencjał tego zjawiska jest najprawdopodobniej dostępny dla tych, którzy są na nie szczególnie wrażliwi.

Pomimo tych obiecujących sygnałów świat nauki wciąż podchodzi do tematu z dużą dozą ostrożności. Eksperci, na których powołuje się Medical Xpress, podkreślają, że brakuje jeszcze rygorystycznych badań klinicznych, czyli kontrolowanych eksperymentów, które mogłyby jedno-

znacznie potwierdzić skuteczność danej metody w leczeniu np. lęku.

Wątpliwości te zdaje się potwierdzać badanie z użyciem fMRI, którego wyniki opublikowano w „Journal of Medical Internet Research”. Nie znaleziono w nim silnych dowodów na to, by ASMR skutecznie redu-

kowało stres u wszystkich. Wygląda więc na to, że ASMR jest fascynującym i bardzo osobistym fenomenem, który jednym przynosi ogromną ulgę, a dla innych pozostaje jedynie internetową ciekawostką.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**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/0473

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

Generator Plazmowy DIACOM PLAZMOTRONIC w walce o nasze zdrowie

We współczesnym świecie istnieją problemy zdrowotne wymagające innowacyjnych rozwiązań. Jak pomóc organizmowi pozbyć się martwych tkanek, produktów ich rozpadu, wirusów i bakterii bez szkody dla zdrowia?

Zgodnie z badaniami Nikola Tesli, a także lekarzy: Alberta Abramsa, Roya Rife'a, Huldy Clark, George'a Lakhovsky, firma Diacom stworzyła nowe urządzenie Diacom Plazmotronic, które rozwija specyficzne promieniowanie powstające podczas jego działania i daje dobre rezultaty dzięki likwidacji patogennej mikroflory.

Generator plazmy wykorzystuje specjalne częstotliwości, zdolne do zniszczenia mikroorganizmów (wirusów chorobotwórczych, bakterii, pasożytów i innych), które są wokół nas i w nas samych, a które mogą być przyczyną różnych chorób.

Generator plazmowy Plazmotronic jest wynikiem długoletnich badań. Urządzenie jest odpowiedzią na potrzebę stworzenia wiarygodnego urządzenia zdolnego zniszczyć mikroorganizmy, z którymi system immunologiczny nie jest w stanie samodzielnie walczyć, a który nie szkodzi organizmowi i nie zachwieje jego równowagi biologicznej.

Dlaczego terapie wykonywane na generatorze plazmowym są tak skuteczne?

Fala elektromagnetyczna o konkret-

nych częstotliwościach (w zależności na jaki rodzaj patogenu jest prowadzony zabieg) ma negatywny wpływ na mikroorganizm, wprawiając w wibrację jego błonę biologiczną oraz zaburzając metabolizm. W efekcie końcowym patogen zostaje na tyle uszkodzony, że nie ma możliwości dalszej egzystencji. Jego błona biologiczna ulega zerwaniu. Pozostałości drobnoustrojów usuwane są z organizmu ludzkiego poprzez komórki układu odpornościowego.

Fala plazmatyczna jest bardzo skuteczna, ponieważ wytwarzane promieniowanie przenika również przez tkanki twarde, nie dając patogenom możliwości ukrycia się w różnych zakamarkach naszego organizmu.

Istnieje wiele opracowań naukowych potwierdzających wpływ pola elektromagnetycznego na rozbijanie biofilmu. Dodatkowo, niektóre z nich wprost potwierdzają wpływ pola elektromagnetycznego na drastyczne zwiększenie skuteczności działania antybiotyków wobec biofilmu. Terapia generatorem plazmowym nie tylko może być stosowana w okresie nieprzyjmowania antybiotyków, ale również silnie pomaga w trakcie kuracji antybiotykowych, skracając czas ich trwania.

Dla kogo przeznaczone są terapie?

Diacom Plazmotronic przeznaczony jest do wspomagania organizmu w walce z przewlekłymi i poważnymi chorobami, między innymi:

- zaburzeniami psycho-emocjonalnymi,
- słabymi połączeniami międzykomórkowymi (np. stwardnienie rozsiane),
- nowotworami,
- chorobami skóry (łuszczyca, egzema),
- boreliozą i koinfekcjami boreliowymi,
- regulacją układu pokarmowego,

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 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 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.

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

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

- prostatą,
- problemami z sercem,
- zwiększeniem odporności,
- poprawą pola energetycznego ludzkiego ciała,
- regulacją snu.

Na czym polega unikatowość urządzenia Diacom Plazmotronic?

Diacom Plazmotronic posiada unikalne oprogramowanie oparte na najnowszych innowacjach technologicznych. Ma skuteczny wpływ na niepożądaną obecność mikroorganizmów w pomieszczeniu, wpływając tym samym na poprawę stanu zdrowia.

Urządzenie Diacom Plazmotronic daje możliwość ustawienia różnych parametrów i opcji, w tym intensywności działania, częstotliwości pracy, czasu trwania i mocy powtarzanych częstotliwości oraz możliwość korzystania z zewnętrznego



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**

źródła impulsów, mimo własnego generatora. Dzięki temu każdą terapię można dostosować indywidualnie do własnych potrzeb.

Diacom Plazmotronic może działać w zakresie częstotliwości od 0,1 Hz do 1 MHz. Dzięki tak szerokiemu zakresowi działania skutecznie usuwa wszystkie patogeny z naszego organizmu.

Najważniejsze jest jednak to, że pozbywanie się chorobotwórczych bakterii i wirusów poprzez aplikowane im pole produkowane przez generator Diacom Plazmotronic jest całkowicie nieszkodliwe dla zdrowych komórek organizmu oraz bez żadnych skutków ubocznych dla zdrowia pacjenta.

Master in Naturopathy
Małgorzata Borkowska

tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU

Radom, ul. Konrada Vietha 23

Wrocław, ul. Podhalańska 1 lok. 19



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

GABINET

ORTOPEDYCZNO- REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

Centrum Medyczne

MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

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

AG/0054

BADANIA
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

L/0646

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 790 424 555

Na wakacje po sen

Coraz więcej osób budzi się zmęczonych, nawet po wielu godzinach w łóżku. Nic dziwnego, że Polacy zaczęli podróżować... po sen. Turystyka snu stała się jednym z najszybciej rosnących trendów, a luksusowe „wyjazdy regeneracyjne” kosztują krocie. Tymczasem naukowcy przekonują, że to, co naprawdę pomaga się wypaść, jest darmowe i dostępne od zaraz – we własnej sypialni.

Globalny kryzys snu. Jak bardzo brakuje nam odpoczynku?

Globalny kryzys snu to już nie przypuszczenia, a twarde dane. Według obszernego badania ResMed z lutego 2025 roku, które objęło ponad 30 tysięcy osób, tracimy średnio prawie trzy noce regenerującego snu każdego tygodnia. Co gorsza, aż

22% ludzi na świecie świadomie rezygnuje z szukania pomocy i po prostu akceptuje złą jakość swojego odpoczynku.

Problem ten ma swoje odzwierciedlenie również w Polsce, co jest szczególnie widoczne wśród młodych ludzi. Analiza opublikowana na łamach „Journal of Clinical Medicine” w tym roku, przeprowadzona na grupie blisko 12 tysięcy polskich studentek,

wykazała, że powszechne problemy ze snem pojawiają się zwłaszcza na pierwszym roku studiów. Biorąc pod uwagę, że kobiety stanowią ponad 58% wszystkich studentów w naszym kraju, skala tego zjawiska to prawdziwy sygnał alarmowy dla zdrowia młodego pokolenia.

Czym jest turystyka snu? Nowy trend w podróżach, który pokochał Polacy

W odpowiedzi na globalne zmęczenie narodził się nowy trend podróżniczy: turystyka snu. To specjalnie zaprojektowane wyjazdy, których jedynym celem jest zapewnienie gościom idealnych warunków do głębokiej regeneracji. Dla wielu osób



PROWADZIMY ZAPISY do lekarzy POZ

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Dietetyk
- USG Doppler naczyń
- USG i RTG cyfrowe
- Poradnia preluksacyjna **NFZ**
(USG bioderek dzieci na KRÓTKIE TERMINY)
- Poradnia wad postawy **NFZ**

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.



Radom, ul. Gagarina 1

infolinia 48 367 15 10
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia **NFZ** Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na **NFZ**

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

zmagających się z zaburzeniami snu staje się to alternatywą dla tradycyjnych metod. Jak podaje raport Coherent Market Insights z 2025 roku, ten rosnący rynek jest już wart ponad 75 miliardów dolarów, a przewiduje się, że do 2032 roku jego wartość wzrośnie do prawie 130 miliardów.

Co ciekawe, Polacy wydają się być w czołówce narodów poszukujących odpoczynku. Zgodnie z tym samym raportem, aż 58% podróżujących z Polski deklaruje, że sen jest głównym celem ich wakacji, co znacznie przewyższa średnią światową wynoszącą 45%. Pokazuje to, jak bardzo jesteśmy spragnieni prawdziwej regeneracji, której brakuje nam na co dzień.

Jak poprawić jakość snu? 5 darmowych porad od naukowców ze Stanforda

Na szczęście nie trzeba rezerwować drogiej wyjazdów, aby w końcu zacząć się wysypiać i poznać skuteczne sposoby na bezsenność. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda w swoim najnowszym badaniu udowodnili, że pięć prostych zmian w sypialni może znacząco poprawić jakość snu, a wdrożenie ich nic nie kosztuje.

Kluczem do sukcesu jest zapewnienie sobie:

1. absolutnej ciemności
2. ciszy
3. chłodu (idealna temperatura to

15,6-19,4°C)

4. komfortu
5. regularności, czyli dbania o stałe pory zasypiania i wstawania.

Wdrożenie tych prostych zasad higieny snu w domu może przynieść efekty porównywalne z luksusowymi „sennymi wakacjami”.

Jak sen wpływa na zdrowie i satysfakcję z życia? Korzyści potwierdzone badaniami

Korzyści płynące z dobrego snu wykraczają daleko poza poranny brak ziewania. Niedobór snu ma bowiem negatywny wpływ nie tylko na naszą energię, ale też na zdrowie psychiczne. Badanie opublikowane w tym roku przez National Sleep Foundation wykazało, że osoby zadowolone ze swojego snu mają aż o 45% większe szanse na odczuwanie pełni życiowej satysfakcji, co przekłada się na lepszą produktywność, udane relacje i ogólną poprawę samopoczucia.

Co więcej, wspomniane badanie

ResMed ujawniło także, że to kobiety częściej niż mężczyźni dostrzegają pozytywny wpływ dobrego snu na codzienne funkcjonowanie. Może to być dodatkowa motywacja dla Polek, które są szczególnie narażone na problemy z niedostateczną ilością odpoczynku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPARadom, 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****SZWEDENTAL**

gabinet stomatologiczno-protetyczny

poniedziałek - piątek : 9.00-18.00
sobota : 9.00-13.00ul. Romualda Traugutta 6, Radom
48/362 49 22 794 101 801

Mikrokrążenie – klucz do zdrowia i życia bez bólu

Zdrowie człowieka w ogromnym stopniu zależy od jakości krążenia krwi. To właśnie w najmniejszych naczyniach włosowatych zachodzi wymiana tlenu, składników odżywczych i usuwanie produktów przemiany materii. Kiedy mikrokrążenie jest zaburzone, pojawiają się problemy zdrowotne. Nie bez powodu choroby układu krążenia pozostają główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności w Polsce i całej Unii Europejskiej.

Coraz częściej medycyna zwraca uwagę na wspieranie naturalnych procesów fizjologicznych. Jednym z nowoczesnych sposobów jest Fizykalna terapia naczyniowa, która w sposób bezpieczny i nieinwazyjny poprawia funkcjonowanie mikrokrążenia.

Dlaczego mikrokrążenie jest tak ważne?

Układ naczyniowy dzielimy na **makrokrążenie** (serce, tętnice, żyły) oraz **mikrokrążenie**, które stanowi aż 95% całego układu i obejmuje około **100 000 km mikronaczyń**. To właśnie one odpowiadają za odżywienie komórek, dotle-

nienie tkanek i usuwanie toksyn.

Gdy przepływ krwi w mikronaczyniach zostaje ograniczony, organizm nie działa prawidłowo i pojawiają się wówczas dysfunkcje w ciele, a z czasem choroby. Raport American Heart Association (AHA) potwierdza, że zaburzenia w mikrokrążeniu są główną przyczyną m.in.: nadciśnienia, demencji, chorób serca, cukrzycy typu II oraz problemów neurologicznych.

Życie bez bólu – realna perspektywa

Naturalne wsparcie mikrokrążenia oferuje **Fizykalna terapia naczyniowa**

NZOZ DENT-ARTISlek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro
tel.: **48 334 14 25**Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu**LECZENIE:****Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.****LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

BEMER – innowacyjna metoda opracowana przez niemieckich kardiologów. To jedyna przebadana klinicznie technologia poprawiająca naczynioruchowość mikronaczyń, posiadająca status **urządzenia medycznego klasy IIA**. Od 27 lat stosowana jest w krajach UE, USA, Kanadzie, a od 10 lat również przez **Instytut Naukowy NASA**.

Zacznij od podstaw

Dobre mikrokrążenie to fundament zdrowia i życia bez bólu. To ono decyduje o naszej energii, odporności i sprawności organizmu. Urządzenie BEMER polecane jest osobom dbającym o zdrowie, pacjentom z przewlekłymi dolegliwościami oraz lekarzom poszukującym nowoczesnych metod wspomagania terapii.

BEMER – Fizykalna Terapia Naczyniowa działa wspomagająco w następujących sferach

ortodontalek.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

J/0408

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

**Wejście
z boku****tel: 506 984 208**ul.
Kozienicka
68
Gołębiów

 **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

www.medident.radom.pl

 **IMPLANT DENTIST**

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

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

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

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

Układ krążenia:

- przewlekła niewydolność żylna
- nadciśnienie tętnicze
- obrzęk limfatyczny
- obrzęk pooperacyjny
- zespół Raynauda
- zaburzenia erekcji

Układ pokarmowy i moczowy:

- nieswoiste zapalenie jelit
- śródmiąższowe zapalenie
pęcherza moczowego
- nietrzymanie stolca

Choroby zakaźne:

- półpasiec
- porażenie Bella
- opryszczka pospolita

Neurologia:

- autyzm
- fibromialgia
- chroniczne zmęczenie
- stwardnienie rozsiane SM
- nerwoból
- neuropatia cukrzycowa
- rwa kulszowa
- szumy uszne i migrena

Okulistyka:

- zaćma
- krótkowzroczność

Układ mięśniowo-szkieletowy:

- stany zapalne stawów
- skurcze mięśni
- złamania bez zrostu
- stany zapalne ścięgien

Zdrowie psychiczne:

- lęk
- depresja
- zespół stresu pourazowego
- zaburzenia snu

Dermatologia:

- zaburzenia gojenia się ran
- łysienie
- egzema
- łuszczyca
- brodawki

Układ oddechowy:

- POChP (Przewlekła obturacyjna

**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna
**tel. 48 33 12 012
606 712 214**

choroba płuc)

Zaburzenia metaboliczne:

- cukrzyca ciążowa

Zapraszam do gabinetu na terapie
dostępne w Radomiu lub do wynajmu

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy: 695 726 422
48 360 64 36

urządzenia, by móc korzystać całą
rodziną w zaciszu domowym.

Licencjonowany Partner BEMER
Holi Natura

Barbara Nowak

**JAK ŻYĆ BEZ BÓLU
i w dobrym zdrowiu**

Holi Natura
Barbara Nowak
Licencjonowany Partner BEMER

BEMER - Fizykalna Terapia Naczyniowa
usprawniająca przepływ krwi w całym ciele pomocna w:

- Redukcji bólu i sztywności mięśni
- Dotlenieniu i dożywieniu komórek
- Wsparcie leczenia rwy kulszowej
- Szybsze gojenie się ran
- Przyspieszenie zrostu kostnego
- Szybsze oczyszczanie i utrata
zbędnych kilogramów
- Poprawa jakości i ilości snu
- Szybsza regeneracja po zabiegach
i urazach

Wodór molekularny
- najsilniejsze paliwo dla życia, najmocniejszy antyoksydant (działanie m.in.:
przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwcukrzycowe, przeciwnowotworowe).

26-600 Radom, ul. Góralska 14D, tel. 504 793 513

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 – wrotycz pospolity

Wrotycz pospolity to zioło, które dzięki swoim właściwościom znalazło zastosowanie w zwalczaniu kleszczy, komarów i innych owadów. Sprawdza się także w przebiegu chorób pasożytniczych, takich jak wszawica czy świerz. Wszystko dzięki zawartości jednej substancji, która ma silne działanie toksyczne. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma wrotycz pospolity i czy jest on trujący.

Właściwości lecznicze i zastosowanie

Wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare* L.) to roślina o charakterystycznych żółtopomarańczowych kwiatach, której właściwości już dawno doceniono w ziołolecznictwie. Dawniej uważano, że działa on krzepiąco na żołądek, wiatropędnie

i pobudza wydzielanie moczu.

W medycynie ludowej stosowano go zwłaszcza przy zaburzeniach trawienia, spowodowanych spożyciem obfitych tłustych posiłków.

Wrotycz stosowano tradycyjnie na:

- problemy z wątrobą i inne problemy związane z układem pokarmowym,

zwłaszcza z nadmierną produkcją gazów

- problemy związane z układem moczowym

- infekcje wirusowe
- opryszczkę
- jako środek na komary, kleszcze

i inne robaki.

Jednak kiedy odkryto, że główny składnik olejku eterycznego wrotyczu – tujon – jest silnie toksyczny, zalecono zaprzestanie doustnego stosowania tego zioła. Niekiedy tylko jest on jednym ze składników mieszanek ziołowych lub specyfików. Obecnie wrotycz zaleca się używać tylko zewnętrznie, na skórę.

Wrotycz na kleszcze i komary

Wrotycz wydziela charakterystyczny zapach, który przypomina zapach kamfory, dlatego skutecznie odstrasza owady.

Wrotycz odstrasza: muchy, meszki, komary, mrówki, mszyce, mole, kleszcze, pająki. Z tego powodu wrotycz znalazł zastosowanie jako repelent. Zioło można rozdrobnić, a następnie natrzeć nim skórę. Wrotycz można też zaparzyć, ostudzić i spryskać nim ciało.

Można również zaopatrzyć się w olejek eteryczny z wrotyczu. Należy jednak pamiętać o tym, że nie wolno go stosować bezpośrednio na skórę. Trzeba go rozcieńczyć z olejem (może to być olej słonecznikowy, olej migdałowy, olej z nasion winogron) w proporcji 15 kropli olejku na jedną piątą szklanki oleju.

Dokończenie na str. 14.



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 • fizjoterapeuci
- 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 połykania 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**

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

JAROSŁAW KOSOWSKIspecj. **NEUROLOG**Radom,
ul. Focha 12/7rejestracja:
tel. 608460030przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰Centrum 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

Bogactwo natury – wrotycz pospolity

Dokończenie ze str. 13.

Wrotycz na pasożyty

Ze względu na zawartość tujonu wrotycz działa także przeciw pasożytniczo. Obecnie stosuje się zewnętrznie, na skórę, dostępne w aptekach wyciągi alkoholowe z kwiatów wrotyczu przeciw wszom, świerzbowcom i nużeńcom. W przebiegu tych chorób można zewnętrznie zastosować także napar z tego zioła.

To ci się przyda

Odwary z kwiatów wrotyczu na wszy – przepis

Składniki: 1 łyżka kwiatów wrotyczu, 1/2 łyżki ziela macierzanki lub ziela tymianku albo ziela piołunu.

Sposób przygotowania: zioła wsyp do garnuszka i zalej 1 szklanką wrzącej wody. Następnie ogrzewaj powoli pod przykryciem do wrzenia (nie gotuj). Odstaw na 15 min i przecedź. Stosuj zewnętrznie w świerzbie i wszawicy głowowej i łonowej. W przypadku wszawicy głowowej włosy obficie zwilżyć płynem i zawiązać chustką na 2-3 godz. Następnie głowę



umyć i wycesać gęstym grzebieniem. Po 24 godz. włosy zmyć ciepłym octem i wycesać gęstym grzebieniem w celu usunięcia gniid. Oba zabiegi powtórzyć po 6-7 dniach. Możliwym skutkiem ubocznym może być podrażnienie skóry. [Przepis pochodzi z: Ożarowski A., Jaroniewski W., *Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987].

Wrotycz na opryszczkę

W medycynie ludowej od dawna wiadomo, że wrotycz wykazuje także silne działanie przeciwwirusowe. Teraz prze-

konalni się o tym naukowcy z Hiszpanii i Wielkiej Brytanii, którzy na łamach magazynu „Phytotherapy Research” przekonują, że zioło to może zwalczyć wirusa opryszczki.

Wszystko dzięki substancji o nazwie aksylaryna, którą można znaleźć zarówno w korzeniu, jak i części naziemnej rośliny. W trakcie badań odkryto, że wrotycz zawiera także

partenolid – substancję o silnym działaniu przeciwnowotworowym i przeciwzapalnym.

Wrotycz na bóle reumatyczne

W lecznictwie ludowym wyciąg alkoholowy z kwiatów wrotyczu stosowany jest do nacierania w bólach spowodowanych reumatoidalnym zapaleniem stawów czy artretyzmem (dną moczanową).

Zastosowania wrotyczu

Wrotycz stosuje się na wiele sposobów: w formie naparów, nalewek, maści. Popularne są również kąpiele z dodatkiem zioła, które mogą złagodzić bóle reumatyczne.

Napar z wrotyczu

Aby przygotować napar z wrotyczu, należy 1 łyżkę kwiatów wrotyczu zalać 250 ml wrzącej wody i odstawić do zaparzenia pod przykryciem. Takiej herbaty z wrotyczu nie poleca się jednak spożywać. Lepiej wykorzystać ją w formie aerozolu, np. do przygotowania domowego sprayu na owady.

Maść z wrotyczu

Maść z wrotyczu wspomaga regenerację skóry, działa przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo, dlatego stosuje się ją w przypadku zakażeń skóry, świerzbu, łuszczycy. Wrotycz hamuje reakcje

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta**

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok. 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

tel.: 606 999 655

N/0215

zapalne układu immunologicznego, dlatego może okazać się pomocny także przy atopowym zapaleniu skóry.

Nalewką z wrotyczu

Nalewka z wrotyczu to domowy sposób na łagodzenie bólów reumatycznych, bólów stawów czy mięśni. Ma działanie rozkurczowe i rozluźniające, dlatego może łagodzić dolegliwości bólowe. Aby przygotować nalewkę, należy pęk ziela zalać alkoholem o stężeniu 70% (w proporcji 1:5). Taki napar należy zamknąć w szczelnym słoiku i przez 7-10 dni przechowywać w ciemnym miejscu. Po tym czasie należy nalewkę odcedzić i przelać do butelki.

Kąpiel we wrotyczu

Kąpiel z dodatkiem kwiatów wrotyczu może wspomóc łagodzenie zmian skórnych. Można stosować w przypadku grzybicy, łuszczycy czy świedzi. Taka kąpiel przyniesie również ulgę w przypadku bólu stawów i mięśni.

Czy wrotycz jest trujący?

Ze względu na zawartość tujonu (nawet do 70%), wrotycz został uznany za roślinę toksyczną i nie zaleca się go spożywać. Warto wiedzieć, że dawniej zatrucia tujonem najczęściej miały miejsce w przypadku nadmiernego spożycia alkoholu z dodatkiem ekstraktów lub olejków wrotycza (i innych roślin, które zawierają



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



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



LECZENIE BEZDECHU

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

OFERUJEMY:

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

Mapa oddziałów:

- Białobrzegi**
ul. Krakowska 71,
tel.: 887 099 991
- Przysucha**
ul. Krakowska 52,
tel.: 661 408 520
- Wieluń**
ul. 3-maja 2,
tel.: 721 909 910
- Rybnik**
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441
- Radom**
ul. Bernardyńska 1,
tel.: (48) 340 29 03
ul. Piastowska 1a,
tel.: (48) 363 30 34
- Kozienice**
ul. Gen. W. Sikorskiego 10,
tel.: 693 255 979
- Szydłowiec**
ul. Rynek Wielki 22,
tel.: (48) 617 88 22

AA/0323

ten składnik) – wódek, nalewek, likierów.

Ważne

Działania niepożądane

Po podaniu doustnym wyciągu lub sproszkowanych kwiatów wrotyczu może nastąpić:

- podrażnienie i przekrwienie

błon śluzowych przewodu pokarmowego, macy i nerek

- zawroty głowy
- krwimocz
- skurcze
- utrata świadomości
- halucynacje.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 502 258 348

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

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,
także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18

Jesienny, rozgrzewający koktajl

Zamiast sięgać po znane „pumpkin spice latte”, zdecyduj się na napój z dyni i banana. To naturalnie słodka, rozgrzewająca propozycja, pełna składników odżywczych, która doda energii, poprawi nastrój i wspomogę proces odchudzania. Bez kofeiny, lecz z siłą natury – doskonały wybór na zdrowy i lekki start jesiennego poranka.

Poznaj przepis na jesienny napój, który z powodzeniem zastąpi kawę. Rozgrzewa, dodaje energii i wspiera odporność w chłodne dni, a przy tym pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę. Naturalne składniki, delikatny smak i zero kofeiny – idealny sposób, by dobrze zacząć jesienny poranek.

Jesienny koktajl z dyni i banana zamiast kawy

Nie ma w nim kofeiny, a działa skuteczniej niż poranna kawa. Koktajl z dyni i banana to ciepły, kremowy napój, który rozgrzewa, syci i pomaga utrzymać

odporność, gdy temperatura spada. Coraz więcej osób sięga po tę zdrową alternatywę, bo zamiast chwilowego pobudzenia daje długotrwałą energię. Dynia i banan dostarczają błonnika, witamin i naturalnych cukrów, które łagodnie podnoszą poziom glukozy we krwi, nie powodując gwałtownych skoków energii. Dodatkowo napój ma aksamitną konsystencję i słodkawą smak, więc nie wymaga żadnych sztucznych dodatków. To prosty sposób, by jesiennie poranki stały się zdrowsze i spokojniejsze.

Dynia na odchudzanie i odpor-

ność – dlaczego warto pić ten napój

Dynia na odchudzanie sprawdza się doskonale, bo ma niewiele kalorii, a jednocześnie dużą objętość i sporo błonnika. Szklanka purée z pieczonej dyni to zaledwie 40 kcal, ale zapewnia sytość na długie godziny. Błonnik usprawnia trawienie i wspiera mikroflorę jelit, co ma znaczenie dla odporności i metabolizmu. Połączenie dyni z bananem oraz dodatkiem siemienia lnianego działa łagodząco na układ pokarmowy i poprawia perystaltykę jelit. Cynamon i imbir, które często dodaje się do koktajlu, mają właściwości termogeniczne – delikatnie przyspieszają metabolizm, co może wspomagać redukcję masy ciała. W efekcie ten napój jest nie tylko smaczny, ale i praktyczny: rozgrzewa, odżywia i sprzyja utrzymaniu sylwetki.

Napój zamiast kawy – naturalna energia bez kofeiny

Napój zamiast kawy zyskuje popularność, zwłaszcza wśród osób ograniczających kofeinę z powodów zdrowotnych. Zawarty w nim potas, magnez i witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy i pomagają utrzymać koncentrację. Ciepły koktajl na bazie mleka (lub napoju roślinnego) i dyni działa łagodnie pobudzająco, ale bez efektu „zjazdu energii” typowego po mocnej kawie. Dzięki obecności banana organizm otrzymuje porcję naturalnych węglowodanów, które przekształcają się w stabilne źródło paliwa dla mięśni i mózgu. To napój idealny na początek dnia lub popołudniowy spadek formy – bez kofeiny, za to z naturalnym wsparciem dla energii i odporności.

Jesienny napój rozgrzewający – jak działa koktajl z dyni

Jesienny napój rozgrzewający z dyni i banana pomaga przetrwać chłodne poranki i wieczory. Cynamon, imbir i miód

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****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**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

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

pobudzają krążenie i wspierają układ odpornościowy, a dynia dostarcza beta-karotenu, który organizm przekształca w witaminę A – kluczową dla zdrowia skóry i błon śluzowych. To szczególnie ważne w sezonie infekcyjnym, gdy śluzówki narażone są na kontakt z wirusami i zimnym powietrzem. Regularne picie tego napoju może wspomóc naturalne mechanizmy obronne i poprawić ogólną kondycję organizmu. Połączenie ciepła, lekkiej słodyczy i przypraw korzennych daje nie tylko przyjemność, ale też realny wpływ na samopoczucie w okresie jesienno-zimowym.

Zdrowy koktajl z dyni – alternatywa dla deseru i przekąski

Napój zamiast kawy zyskuje popularność. Zdrowy koktajl z dyni może z powodzeniem zastąpić słodką przekąskę lub deser. Ma kremową konsystencję, aromatyczny zapach przypraw i delikatny smak przypominający popularne „pumpkin spice latte”, ale bez kawy i bez syropów cukrowych. W jednej porcji znajduje się około 90 kcal, co sprawia, że można go pić nawet na diecie redukcyjnej. Dzięki obecności błonnika i białka napój na długo zaspokaja głód, a miód i banan zapewniają naturalną słodycz. To prosty sposób, by dostarczyć sobie cennych składników odżywczych bez sięgania po słodycze. Wystarczy kilka minut, by przygotować napój, który łączy smak z korzyściami zdrowotnymi.

Przepis na jesienny napój zamiast kawy

Składniki (na 2 porcje):

- 100 g świeżej dyni lub upieczonej w postaci purée
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- ½ banana

- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta imbiru (świeżego lub mielonego)
- 1 łyżeczka naturalnego miodu
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

1. Jeśli używasz świeżej dyni – obierz ją, usuń pestki i pokrój na małe kawałki. Możesz też użyć dyni wcześniej upieczonej (wtedy napój będzie bardziej kremowy i słodszy).
2. Wszystkie składniki wrzuc do blendera.
3. Zmiksuj na gładką, puszystą konsystencję.
4. Przelej do szklanek i wypij od razu – najlepiej lekko ciepły, bo wtedy rozgrzewa najbardziej.

Wskazówka:

Jeśli chcesz wersję bardziej „energetyczną”, możesz dodać pół łyżeczki kakao lub odrobinę ekstraktu waniliowego.

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

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

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

F/0456

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

F/0071

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
 Specjalistyczna całodobowa
 Praktyka Pielęgniarska

pielęgniarstwo
 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

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**

**PIELĘGNIARSKA
 OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE
 UMOWY Z NFZ**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 codziennie w godz 8-20**

**48 360 74 52,
 600 766 982**

Co kryją twoje wyniki krwi? Sztuczna inteligencja widzi w nich znacznie więcej

Dla wielu osób przeglądanie wyników badań krwi to tylko sprawdzanie, czy mieszczą się w normie. W rzeczywistości te rutynowe dane mogą skrywać znacznie głębszą wiedzę o stanie zdrowia. Okazuje się, że sztuczna inteligencja potrafi odczytać z nich wzorce niewidoczne dla ludzkiego oka, przewidując ryzyko poważnych schorzeń na długo przed pojawieniem się pierwszych objawów.

Badanie krwi może przewidzieć skutki ciężkiego urazu

Wyobraźmy sobie sytuację, w której bliska osoba ulega ciężkiemu wypadkowi.

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” (warsztaty dla kobiet).

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

Niepewność i oczekiwanie na diagnozę to jedno z najtrudniejszych chwil. Jednak dzięki nowatorskiemu systemowi sztucznej inteligencji, opracowanemu przez naukowców z University of Waterloo, lekarze mogą zyskać potężne narzędzie do oceny stanu pacjenta. Jak donosi badanie opisane na łamach „NPJ Digital Medicine”, algorytm ten potrafi przewidzieć ryzyko i ciężkość urazu rdzenia kręgowego w ciągu zaledwie 1 do 3 dni od przyjęcia pacjenta do szpitala.

System doszedł do swoich wniosków po analizie danych od ponad 2600 pacjentów ze Stanów Zjednoczonych, wykorzystując do tego uczenie maszynowe (czyli proces, w którym komputer samodzielnie uczy się wyciągać wnioski z ogromnej ilości informacji). Co najważniejsze, opiera się on na wynikach zwykłych badań krwi, co może ograniczyć potrzebę wykonywania skomplikowanych badań neurologicznych tuż po urazie.

Kluczową zaletą tego rozwiązania jest jego dostępność i niewielkie koszty. Model sztucznej inteligencji potrafi dostrzec ukryte, złożone wzorce w powszechnie dostępnych wynikach badań krwi, analizując takie parametry jak stężenie elektrolitów (substancji takich jak sód czy potas, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu) czy liczba komórek odpornościowych.

Te subtelne zmiany pozwalają na postawienie wczesnej i zaskakująco dokładnej prognozy. To ogromna przewaga nad drogimi i nie zawsze dostępnymi technologiami, takimi jak rezonans magnetyczny (MRI) czy specjalistyczne biomarkery omociczne (zaawansowane wskaźniki pokazujące, co dzieje się na poziomie naszych genów i białek). Według przytoczonego badania, dokładność przewidywań systemu rośnie w miarę napływu kolejnych wyników badań krwi, co dodatkowo zwiększa jego wiarygodność i potencjalną przydatność w opiece nad pacjentem.

Od raka po zespół przewlekłego zmęczenia. Co AI może wyczytać z badań krwi?

Potencjał sztucznej inteligencji w analizie danych medycznych wykracza daleko poza opiekę pourazową. Naukowcy z Singapuru opracowali metodę o nazwie „Fragile”, która analizuje rozmiar fragmentów DNA krążącego we krwi. Jak podaje portal ecaner.org, pozwala to na szybkie i wiarygodne śledzenie odpowiedzi organizmu na leczenie raka.

Innym przykładem jest narzędzie Bio-MapAI, które z ponad 90-proc. dokładnością potrafi zidentyfikować zespół przewlekłego zmęczenia (ME/CFS), czyli schorzenie objawiające się skrajnym wyczerpaniem. Jak opisuje Duke University School of Medicine, algorytm dokonuje tego na podstawie analizy wyników rutynowych badań krwi i kału, otwierając drogę do diagnostyki choroby,

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach **NFZ**

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
 KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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

**LEKARZE w ramach NFZ
 Małgorzata Mikulska**

lek. laryngolog spec. foniatra
 poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
 środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiał

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - 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

Z0262

która przez lata była niezwykle trudna do potwierdzenia.

Skuteczność sztucznej inteligencji w medycynie potwierdzają też szersze analizy. Według przeglądu opublikowanego przez Scispot, systemy AI stosowane w analizie obrazów medycznych osiągnęły 90% czułości (czyli skuteczności w prawidłowym wykrywaniu choroby) w diagnostyce raka piersi.

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



Początki Uroczystości Wszystkich Świętych, która to Uroczystość należy do jednych z najstarszych świąt chrześcijańskich, sięgają pierwszych wieków. Począwszy od IV wieku, niektóre Kościoły lokalne wspominały w jednym, wybranym dniu wszystkich męczenników chrześcijańskich. Z czasem zaczęto rozszerzać wspomnienie na wszystkich innych zmarłych. W ten sposób powstała tradycja jednego konkretnego dnia, w którym Kościół cieszy się i wspomina tych wszystkich, którzy oficjalnie nie zostali ogłoszeni świętymi, a dostąpili zbawienia i życia w niebie. Przyjmuje się, że papież Jan XI w roku 935 wyznaczył na 1 listopada Uroczystość, która miała obowiązywać w całym Kościele. Wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych następuje zaraz po uroczystości Wszystkich Świętych. Obydwa te dni łączą pamięć o osobach, których już nie ma fizycznie na tym świecie, ale których wzrok skierowany jest na Boga: święci radują się już z oglądania Bożego oblicza, podczas gdy inni, choć zbawieni, oczekują na ten moment, bo potrzebują jeszcze oczyszczenia i udoskonalenia. To dzień, który zachęca nas do zadumy i pamięci o tych, zwłaszcza bliskich, którzy już odeszli z tego świata. Jest to dzień wdzięczności i dziękczynienia za dobro, które nam i innym wyświadczyli. Dzień, który uświadamia nam dobitnie prawdę ludzkiego przemijania, lecz i to, że „życie Twoich wiernych, o Panie, zmienia się, ale się nie kończy” (fragment Prefacji o Zmarłych). Modlimy się więc o to, by wszyscy zmarli mieli udział w zwycięstwie Chrystusa nad śmiercią.

Papież Leon w niedzielne popołudnie 2 listopada odprawił mszę na rzymskim cmentarzu Verano, gdzie odwiedził groby swoich bliskich i modlił się za zmarłych, o których już nikt nie pamięta. „Miłość zwycięża śmierć. W miłości Bóg zgromadzi nas razem z naszymi bliskimi” – mówił w homilii. „Wiara chrześcijańska, której fundamentem jest Pascha Chrystusa, pomaga nam bowiem przeżywać pamięć nie tylko jako wspomnienie przeszłości, ale przede wszystkim jako przyszłą nadzieję. Jest to nie tyle spoglądanie wstecz, ile raczej spojrzenie naprzód, ku celowi naszej drogi, ku bezpiecznej przystani, którą obiecał nam Bóg, ku niekończącej się uczcie, która nas czeka” – mówił Leon XIV i zapewnił: „Jezus, czeka na nas, a kiedy spotkamy się z Nim u kresu tego ziemskiego życia, będziemy się radować wraz z Nim i naszymi bliskimi, którzy odeszli przed nami. Niech ta obietnica nas podtrzymuje, ociera nasze łzy, kieruje nasze spojrzenie ku przyszłości, ku nadziei, która nie zawodzi”.

W okresie od 1 listopada 2024 do 27 października br. zmarło 155 hierarchów Kościoła katolickiego z 55 krajów, w tym 7 z Polski. W tym gronie znaleźli się papież Franciszek i 7 kardynałów. Ponadto w tym czasie odeszło do wieczności wiele czołowych osobistości zarówno w Kościele katolickim, jak i w innych wyznaniach chrześcijańskich i religiach np. James Kirk – protestant, otwarcie broniący tradycyjnych wartości chrześcijańskich. Miał żonę katoliczkę. Został zastrzelony na Uniwersytecie Utah Valley w Orem.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

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

Co kryją twoje wyniki krwi?
Sztuczna inteligencja widzi w nich znacznie więcej

Dokończenie ze str. 19.

Dla porównania, średnia czułość w przypadku oceny przez radiologów wynosi 78%.

Co więcej, publikacja w czasopiśmie „Frontiers in Medical Engineering” zwraca uwagę na fundamentalną różnicę między tym, co widzi człowiek, a co „widzi” algorytm. Modele uczenia maszynowego potrafią zidentyfikować w danych medycznych cechy, które dla tradycyjnych metod

pozostają niewidoczne. To pokazuje, że w wynikach naszych badań kryje się ogromna ilość niewykorzystanych informacji, które sztuczna inteligencja może odczytać i przełożyć na konkretne korzyści dla naszego zdrowia.

Polska buduje fundamenty pod medycynę przyszłości. Co to ozna-

cza dla pacjentów?

Innowacje oparte na sztucznej inteligencji stają się coraz bardziej realne również w polskim systemie ochrony zdrowia, głównie dzięki rosnącej dostępności danych. Jak informuje Narodowy Fundusz Zdrowia, od maja tego roku w Polsce działa bezpłatny program „Moje Zdrowie”. Umożliwia on obywatelom łatwy dostęp do rutynowych badań laboratoryjnych, takich jak morfo-

**NOWY PUNKT
POBRAŃ**

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:

7:00 - 15:00

MEDICA 

laboratorium analiz medycznych

www.medica.radom.pl

L/0273

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

logia krwi (podstawowe badanie jej składników), poziom glukozy (stężenie cukru), lipidogram (poziom cholesterolu), kreatynina (wskaźnik pracy nerek) czy TSH (hormon kontrolujący pracę). Powszechność tych badań tworzy solidną bazę danych, która w przyszłości mogłaby posłużyć systemom AI do wczesnego wykrywania chorób i monitorowania zdrowia Polaków na ogromną skalę.



Jednocześnie Polska wdraża niezbędne ramy prawne i technologiczne, aby korzystanie z tych narzędzi było bezpieczne. Według portalu mzdrowie.pl, od sierpnia tego roku w kraju obowiązuje europejski AI Act, czyli akt o sztucznej inteligencji, który nakłada na twórców systemów medycznych obowiązek zapewnienia przejrzystości i bezpieczeństwa.

stwa. Działania te są zgodne ze światowymi trendami, ponieważ zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i Europejska Agencja Leków (EMA) opublikowały już swoje wytyczne.

Co więcej, w ramach Krajowego Planu Odbudowy uruchomiono nabór wniosków o dofinansowanie cyfrowej transformacji, w tym wdrożeń AI oraz podłączenia placówek do Centralnego Repozytorium Danych Medycznych (ogólnokrajowej, bezpiecznej bazy danych medycznych). Wszystko to pokazuje, że budujemy fundamenty pod medycynę przyszłości, w której inteligentne technologie mogą stać się naszym sprzymierzeńcem w dbaniu o zdrowie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedłowa 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

Grota Solna



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

Radom, ul. Chałubińskiego 18

tel. 692 299 875

DK-REH Damian Kaczor GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
nowoczesne podejście:**

→ **Chiropraktyka**

→ **Osteopatia**



R/0286

TEL.: 785 195 076, 600 039 096

RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja pouradowa
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

f gabinet fizjoterapii Vita Vi

R/0286

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. **Krzyszyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

R/0397

Miesiąc Świadomości Raka Jąder i Prostaty

Rocznie notuje się ponad 1000 nowych zachorowań na nowotwory jądra – i choć wyleczalność raka jądra utrzymuje się na poziomie 95%, wciąż jest on jednym z najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn między 15. a 40. rokiem życia (dane pochodzą z Ministerstwa Zdrowia).

– Nowotwór jąder jest jednym z najczęstszych nowotworów wśród mężczyzn w drugiej-trzeciej dekadzie życia – informuje lek. Kamil Czubacki, Specjalista urologii. – Jest to nowotwór „cichy” i niemy klinicznie, czyli nie dający jednoznacznych objawów chorobowych. Profilaktyka tego nowotworu sprowadza się do rzeczy bardzo prostej, bo do samobadania jąder przez młodych mężczyzn – dodaje specjalista Radomskiego Centrum Onkologii.

Najbardziej typowym objawem nowotworu jądra jest pojawienie się guzka lub guzków na jego powierzchni – najłatwiej wykryć je, wykonując regularne samobadanie. To każdy mężczyzna powinien wykonywać regularnie, raz w miesiącu podczas kąpieli. Należy sprawdzić każde jądro osobno, zaczynając od prawego, delikatnie obracając je między



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwiec 76

palcami – jądro powinno być gładkie i elastyczne w dotyku. Istotne jest także, by sprawdzić najądrze i powrózek nasienny, w którego skład wchodzi: nasieniowód, tętnica jądrowa, splot niciowaty, mięsień dźwigacz jądra, a także gałąź płciowa nerwu płciowo-udowego. Podczas badań nie powinniśmy odczuwać bólu – jeżeli występuje silny dyskomfort, powinniśmy natychmiast zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub bezpośrednio do specjalisty urologii. Pamiętajmy jednak, że choroba nowotworowa jądra nie musi wiązać się z bólem. Rak jądra może postępować bezboleśnie, dlatego tak istotne są samobadania.

Po drugiej stronie „męskich nowotworów” znajduje się rak stercza, czyli nowotwór złośliwy prostaty. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, a największą zachorowalność odnotowujemy między 60. a 70. rokiem życia. Wraz z nowotworem jądra plasuje się on wśród najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn.

– Nie ma niestety profilaktycznego stylu życia, który nie spowodowałby, że rozwinie się nowotwór – przyznaje dr n. med. Jarosław Łyczek, Specjalista Radioterapii Onkologicznej, Kierownik Pracowni Brachyterapii Radomskiego Centrum Onkologii. – Jedyne, co możemy robić, to profilaktycznie poddawać się badaniom, które są proste i tanie, albowiem jest to tzw. PSA, czyli określanie poziomu specjalnego białka we krwi, oraz badanie per rectum, czyli przez odbytnicę. Jeżeli będziemy wykonywali te badania powyżej 50. roku życia, raz do roku, to mamy szansę na znalezienie albo wykrycie tego nowotworu bardzo wczesnie. Co za tym idzie, mamy możliwość pełnego, trwałego wyleczenia, i tak naprawdę życia bez nowotworu – tłumaczy specjalista.

W przypadku zdiagnozowania zmian nowotworowych w obrębie gruczołu krokowego, Pacjent kierowany jest do dalszego leczenia – wśród metod leczenia wymienia się leczenie systemowe, radioterapię lub metody chirurgiczne. Prostatektomia, czyli chirurgiczne usunięcie stercza, wykonywane jest u kwalifikują-

cych się do tego Pacjentów w Radomskim Centrum Onkologii z pomocą robota da Vinci. Nasi Specjaliści, tylko w tym roku, wykonali już blisko 150 operacji robotycznych – zarówno w przypadkach raka jelita grubego, nowotworów ginekologicznych, jak i prostatektomii – a ta liczba wciąż rośnie. Zespół chirurgów wspiera także wybitny Specjalista w dziedzinie chirurgii robotycznej, który ma na swoim koncie ponad 200 operacji, dr hab. n. med. Jakub Radziszewski, prof. Urad. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie w zakresie leczenia chirurgicznego chorób nowotworowych. Od 2007 r. roku rozwijał w oddziałach chirurgii onkologicznej w Polsce techniki laparoskopowej chirurgii mało-inwazyjnej w zakresie leczenia nowotworów jelita grubego (okrężnica, odbytnica), a od 2021 r. – technikę z wykorzystaniem robota da Vinci. Legitymuje się certyfikatem operatora konsolowego dla system da Vinci, (2021) ORSI, Melle, Belgia. Robot chirurgiczny pozwala na przeprowadzanie zabiegów w trudno dostępnych miejscach z nieosiągalną dotychczas precyzją, minimalizując jednocześnie urazy operacyjne i utratę krwi Pacjentów. Dla Chorych przekłada się to na skrócenie czasu hospitalizacji i rekonwalescencji, szybszy powrót do aktywności życiowej i zawodowej, a w przypadku operacji urologicznych – osiągnięcie bardzo satysfakcjonujących wyników czynnościowych.

Więcej informacji o kwalifikacjach do operacji urologicznych w Radomskim Centrum Onkologii uzyskają Państwo na stronie www.onkologiaradom.pl/.

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

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

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

AF/0038



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

AB/017

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/0038

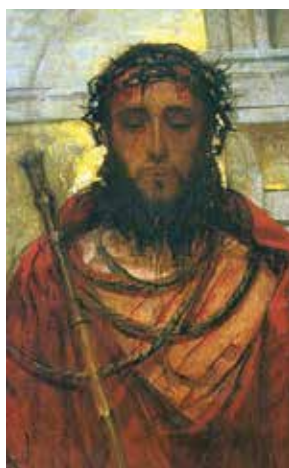
Zapowiedziany Mesjasz

Wielkimi krokami zbliża się w liturgii Kościoła okres adwentu, czyli czas duchowego przygotowania do Bożego Narodzenia. W naszej Ojczyźnie ten okres liturgiczny jest bardzo bogaty w symbole.

Wybiegamy często w przyszłość, myśląc o tym, co ma nastąpić: przyjscie na świat Jezusa Chrystusa i wszystkie wydarzenia, które nastąpiły w związku z faktem Wcielenia Bożego Syna. W okresie adwentu nie tylko jednak powinniśmy wybiegać w przyszłość. Musimy też pamiętać o tym, co się wydarzyło wcześniej, czyli o Starym Testamencie. Jest to bardzo ważne, gdyż daje nam szerszą perspektywę miłości Pana Boga i Jego wierności swoim obietnicom. Stary Testament jest świadkiem obietnicy, jaką składa Stwórca wobec człowieka, że nie zostawi go w rękach złego, ale pośle Zbawiciela. Z lekcji religii pamiętamy ważną regułę naszej wiary: prorocy Starego Testamentu zapowiedzieli przyjscie Pana Jezusa na świat. W okresie adwentu, podczas Mszy św., nie jeden raz usłyszymy fragmenty Pisma św.,

które wskazują na Mesjasza. Można powiedzieć, że Stary Testament to jedna wielka obietnica Boga wobec człowieka, a Nowy Testament to wypełnienie tej obietnicy.

Po raz pierwszy obietnica pada już na początku Pisma św., gdy po grzechu pierworodnym Stwórca mówi o potomstwie Ewy, które zmiążdży głowę węża (por. Rdz 3,15). Po raz kolejny, gdy patriarcha Jakub wypowiada proroctwo wobec jednego z synów – Judy: „Nie zostanie odjęte berło od Judy ani laska pasterska spośród kolan jego, aż przyjdzie ten, do którego ono należy, i zdobędzie posłuch u narodów!” (Rdz 49,10). W ten sposób rozpoczyna się cała historia Zbawienia, która osiągnie swój szczyt, gdy narodzi się Jezus Chrystus. Słowem-kluczem jest jednak obraz Mesjasza. Kim jest Mesjasz? Co znaczy to słowo? Hebrajskie słowo „Mesjasz” ozna-



Ecce-Homo, A. Chmielowski

cza dosłownie pomazańca, namaszczonego. Chodziło o pewien obrzęd w Starym Testamencie, gdy kapłan wylewał poświęcony olej z oliwek na głowę wybranego człowieka. Oznaczał on wylanie Bożego Ducha na osobę, która została wybrana. Tak np. stało się z królem Dawidem, gdy Bóg go wybrał, kiedy ten był jeszcze chłopcem. Wydarzenie to miało miejsce w jego domu rodzinnym: „Wziął więc Samuel róg z oliwą i namaścił go pośrodku jego

braci. Począwszy od tego dnia duch Pański opanował Dawida” (1 Sm 16,13). W Starym Testamencie namaszczano trzy kategorie osób: kapłanów, królów i proroków. W oczach Izraela byli oni osobami, które w sposób szczególny zostały obdarowane Duchem Bożym. To właśnie ten Duch uzdalniał ich do pełnienia zadania, które Bóg przed nimi postawił. Kiedy jednak czytamy Pismo św., okazuje się, że Boży pomazańcy też mieli swoje słabości. Ich odpowiedź na Boże wezwanie nie zawsze była doskonała. Mojęz odpowiadano na powołanie, ale z wewnętrznymi oporami. Próbuje się wymówić: „Wybacz, Panie, ale ja nie jestem wymowny. Wybacz, Panie, ale poślizgnę się” (Wj 4,10.13). Jak gdyby targuje się z Bogiem. Jego odpowiedź na powołanie nie jest doskonała, nie jest pełna. Tak było ze wszystkimi, których Pan Bóg wybrał w Starym Testamencie, aby stali się Jego narzędziem. Dawali odpowiedź mniej lub bardziej doskonałą na powołanie Boże, mieli chwile słabości w swoim posłuszeństwie wobec planów Bożych. W końcu ukazał się na tym świecie Jeden oczekiwany Pomazańca, Mesjasz, Chrystus. Ten, który miał wszystko wypełnić i miał wypełnić Boży plan zbawienia. Całe życie Chrystusa, tego ostatniego Pomazańca Bożego, streszcza się w słowach: „Tak, Ojciec”. W Nim stało się wszystko tak. Całe Jego życie to jedno „Amen” wypowiedziane wobec Ojca, wobec Jego planu, Jego woli.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15³⁰

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. Kamil Borkowski, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

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

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

16.11.2025 r. (niedziela), godz.

17.15 – wypominki za zmarłych lekarzy w katedrze radomskiej.

13.12.2025 r. (sobota), – Adwentowy Dzień Skupienia w Wyższym Seminarium Duchownym.

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



Radomskie
Centrum Onkologii
Im. Bolesława Radomskiego Cz. 7/6

NFZ

Bezpłatne badania PET-CT w Radomskim Centrum Onkologii

Badanie PET-CT jest jedną z najbardziej skutecznych metod diagnostyki obrazowej, która pozwala precyzyjnie określić lokalizację i stopień zaawansowania choroby nowotworowej.

- Badanie jest bezbolesne
- Zajmuje dosłownie kilka minut
- Wystarczy skierowanie i dowód osobisty

Skierowanie należy dostarczyć do rejestracji Radomskiego Centrum Onkologii lub przesłać na adres e-mail: pet@onkologiaradom.pl

Pacjenci poza ścieżką refundowaną przez NFZ, mogą skorzystać także z badań PET-CT komercyjnie.

Informacje o dostępnych terminach, a także kosztach skorzystania z usługi w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem telefonu:

48 377 90 20 lub 48 389 21 00

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387



**APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



**APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



**APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com



Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

**Zabezpieczenia,
teleinformatyka,
ochrona.**

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

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