

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zimowe ferie 2026 roku

W tym roku nasze województwo w harmonogramie terminów zimowych ferii zostało wyznaczone w pierwszej turze. Tak więc po długim czasie świętowania za chwilę czeka nas kolejna przerwa w zajęciach szkolnych. Ferie to dla coraz to większej grupy naszych rodaków okazja do wyjazdów. Miłośników zimowych sportów, tych co wyjadą z Radomia czy z Polski, w tym roku aura raczej nie zawiedzie. Są też tacy, którzy za zimą nie przepadają i korzystając z przerwy w zajęciach szkolnych, wyjeżdżają z dziećmi w ciepłe kraje.

Co wydaje się najbardziej istotne, to tak zaplanować ferie, aby spędzić jak

najwięcej czasu z rodziną. Dla tych z nas, którzy w tym czasie będą pracować zawodowo, to na pewno duże wyzwanie. Ale że rodzina to wartość największa, do czego przekonywać chyba nie trzeba, to warto trochę pomyśleć i zaplanować jak wypełnić kolejne dni zimowych ferii. Pamiętajmy, że podstawowym czynnikiem w budowaniu dobrych relacji rodzinnych jest wspólnie spędzany czas.

Już dzisiaj życzę wszystkim Czytelnikom nade wszystkim szczęśliwych powrotów z feryjnych wypraw i dobrego każdego dnia zimowych ferii 2026 roku, zapraszam do lektury 362. numeru Zdrówka.

ZG



JEREMI, fot: G.A.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Rak szyjki macicy: Profilaktyka, diagnostyka i rokowania

Czytaj na stronie 4.

WHO ostrzega

Czytaj na stronie 6.

Konflikt serologiczny – czym jest i jak go leczyć

Czytaj na stronie 9.

Zdrowie pod kontrolą. Przewodnik po badaniach dla kobiet

Czytaj na stronie 13.

Ciągły niepokój i bezsenność?

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – jałowiec

Czytaj na stronie 18.

Chiropraktyka – element rehabilitacji

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

WIDIODERMATOSKOPIA - 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. 15
Chirurgia – str. 2, 17, 21
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15
Endokrynologia – str. 4, 21
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 21
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 8
Laryngologia – str. 5
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 4, 24
Ortopedia – str. 6, 7,
Pediatria – str. 7
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 18
Rehabilitacja – str. 3, 21, 22, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 5, 15, 18
Opieka długoterminowa - str. 6, 15
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 18, 20
SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 10, 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

repcja@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

Rak szyjki macicy: Profilaktyka, diagnostyka i rokowania

Z lek. Andrzejem Iwaniukiem, specjalistą ginekologii onkologicznej, rozmawiamy o etiologii raka szyjki macicy, znaczeniu badań przesiewowych oraz czynnikach ryzyka, które determinują zdrowie kobiet w Polsce i na świecie.

Czym dokładnie jest rak szyjki macicy i jakie jest jego biologiczne podłoże?

Rak szyjki macicy jest to nowotwór złośliwy dolnej części macicy, mianowicie szyjki. – wyjaśnia lek. Andrzej Iwaniuk,



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

specjalista ginekologii onkologicznej. Wywodzi się on z komórek najczęściej płaskonabłonkowych pokrywających powierzchnię szyjki, może wywodzić się również z komórek gruczołowych będących w kanale szyjki. Czynnikiem etiologicznym jest infekcja wirusem HPV. To jest główna przyczyna raka szyjki macicy. Od momentu infekcji do rozwinięcia pełnoobjawowego nowotworu upływa mniej więcej 15 lat.

Jak na tle świata wygląda sytuacja epidemiologiczna w Polsce?

Jeżeli chodzi o raka szyjki macicy, zachorowalność, jak również śmiertelność zależy od rejonu świata. W krajach rozwiniętych spada zarówno zachorowalność, jak i śmiertelność, natomiast w krajach rozwijających się, rak szyjki macicy jest w dalszym ciągu główną przyczyną śmierci kobiet z powodu nowotworów złośliwych narządu rodniczego. Jeżeli chodzi o nasz kraj w skali roku, odnotowujemy 3000 zachorowań i około 1000-1500 zgonów na raka szyjki macicy.

Na jakie sygnały wysyłane przez organizm kobieta powinna zwrócić szczególną uwagę?

We wczesnych stadiach może dawać następujące objawy, takie jak krwawienia między miesiączkami, krwawienia przy współżyciu, upławy o nieprzyjemnym zapachu, bóle w obrębie miednicy mniejszej, natomiast w bardziej zaawansowanych stadiach może dawać takie objawy jak trudności z oddawaniem moczu, trudności z odda-

waniem stolca, krwimocz, duszności, obrzęki kończyn dolnych.

Czy stany przednowotworowe są możliwe do wykrycia przez samą pacjentkę?

Stany przednowotworowe raka szyjki macicy mogą przebiegać zupełnie bezobjawowo, dlatego jedyną metodą wykrywania tych stanów jest badanie cytologiczne. Badanie cytologiczne jest głównym narzędziem profilaktycznym. W przypadku złego wyniku mamy jeszcze inne badania, które pomagają rozpoznać nam albo raka szyjki macicy, bądź też stany przednowotworowe. Mamy do dyspozycji kolposkopy, możemy pobierać wymazy w kierunku HPV, pobierać wycinki szyjki, gdzie możemy stwierdzić dysplazję, czyli tzw. stany przedrakowe raka szyjki macicy. Czyli to jeszcze jest ten moment, kiedy możemy pacjentce pomóc i skutecznie leczyć stany przednowotworowe, co się wiąże z całkowitym wyleczeniem.

Jak istotny jest czas rozpoznania choroby dla szans na przeżycie pacjentki?

Czasprzeżycia uzależniony jest od tego, w którym stadium nowotworu rozpoznamy raka szyjki macicy. Rokowania prezentują się następująco:

- **Stopień I** (nowotwór ograniczony do szyjki): pięcioletni wskaźnik przeżyć to nawet 95%.
- **Stopień II** (nowotwór wychodzi poza szyjkę, ale nie nacieka pochwy i ścian miednicy): wskaźnik wynosi 60-80%.
- **Stopień III** (naciekanie pochwy i ścian miednicy kostnej): pięcioletni wskaźnik przeżyć spada do 30-50%.
- **Stopień IV**: wskaźnik przeżyć wynosi jedynie 15-20%.

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

Audika
Twój słuch naszą troską

M/0381

Co składa się na skuteczną profilaktykę i jakie czynniki zwiększają ryzyko zachorowania?

Profilaktyka to przede wszystkim konieczność regularnych wizyt w gabinecie ginekologa i pobieranie rozmazów cytologicznych. Dostępne są także szczepienia przeciwko wirusowi HPV, skierowane przeciwko najbardziej wysoko onkogennym typom. Bardzo istotne jest prowadzenie zdrowego trybu życia i unikanie czynników ryzyka. Do takich czynników zaliczamy:

- wczesne rozpoczęcie inicjacji seksualnej,
- występowanie wielu partnerów seksualnych,
- zaburzenia odporności,
- palenie papierosów,
- niską dostępność do świadczeń zdrowotnych.

Potwierdzono także, że wieloletnie stosowanie tabletek antykoncepcyjnych też może zwiększać ryzyko zachorowania na raka

szyjki macicy.

Jeżeli podejrzewają Państwo u siebie zmiany nowotworowe, nie należy czekać – Radomskie Centrum Onkologii i Radomskie

Centrum Rodziny wykonuje badania cytologiczne, które pozwolą na dalszą diagnostykę. Szczegóły dostępne są pod numerem **+48 377 90 20**.

 **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

WHO ostrzega przed zjawiskiem, które dotyczy już milionów



Samotność to nie tylko przykre uczucie i chwilowe obniżenie nastroju. To realne zagrożenie dla zdrowia, które można zmierzyć we krwi i zobaczyć w mózgu. Najnowsze badania pokazują, że przewlekłe poczucie osamotnienia aktywuje w organizmie stały stan stresu i stan zapalny, zwiększając ryzyko chorób serca, udaru, demencji, a nawet przedwczesnej śmierci. WHO ostrzega – to globalny kryzys zdrowotny, który narasta z każdym rokiem.

Jakie są zdrowotne skutki samotności? Dane WHO o chorobach i zgonach

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w raporcie z czerwca 2025 roku oficjalnie uznała samotność za globalny problem zdrowia publicznego. Według danych aż jedna na sześć osób na świecie regularnie doświadcza tego uczucia. To już nie tylko

zwykły stan emocjonalny, a poważne zagrożenie. Dziś wiemy, że wpływ samotności na zdrowie jest dewastujący – realnie skraca życie i przyczynia się do rozwoju wielu chorób przewlekłych.

Raport WHO nie pozostawia złudzeń, wskazując, że samotność przyczynia się do około 871 tysięcy zgonów rocznie. Oznacza to, że z jej powodu co godzinę umiera blisko 100 osób. Osoby odizolowane społecz-

nie są znacznie bardziej narażone na udar, choroby serca, cukrzycę, a także demencję (ryzyko wzrasta o 31%). To cichy zabójca, który działa powoli, ale jego skutki dla naszego zdrowia są druzgocące i udowodnione naukowo.

Wpływ samotności na mózg i kręć. Co mówią najnowsze badania?

Naukowcy zaczynają rozumieć, w jaki sposób samotność fizycznie niszczy nasz organizm od środka. Ciekawe badanie, opublikowane w styczniu 2025 roku na łamach czasopisma „Nature Human Behaviour”, przeanalizowało próbki krwi ponad 42 tysięcy dorosłych. Okazało się, że u osób samotnych zmienia się poziom aż 26 białek, z czego pięć jest bezpośrednio powiązanych z tym stanem.

Jedno z tych białek, znane jako ADM, okazało się kluczowe. Jego podwyższony poziom wiąże się ze zmniejszoną objętością ważnych części mózgu, takich jak ciało migdałowate i prądkowie. Autorzy tej analizy wskazują, że samotność aktywuje też w naszym ciele przewlekłą reakcję stresową, podnosząc poziom kortyzolu i wywołując stany zapalne. W efekcie nasz organizm jest w ciągłym stanie alarmu, co prowadzi do jego szybszego zużycia i zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci.

Problem samotności w Polsce. Dane o depresji i braku sensu życia

Problem samotności jest szczególnie

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. KOM.: 790 791 153

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

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



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

dotkliwy w Polsce, co potwierdzają badania z 2025 roku opublikowane w „Frontiers in Public Health”. Wynika z nich, że aż 81% samotnych Polaków zgłasza objawy lęku lub depresji, a wstrząsające 75% przyznaje, że dotyczy ich brak sensu życia. To pokazuje, że samotność nie jest tylko brakiem towarzystwa, ale fundamentalnym poczuciem odłączenia od innych, które odbiera nadzieję i prowadzi do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Szczególnie narażeni okazują się mężczyźni, z których ponad 27% odczuwa z powodu samotności irytację, a ponad 21% lęk.

Dokończenie na str. 8.

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



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



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



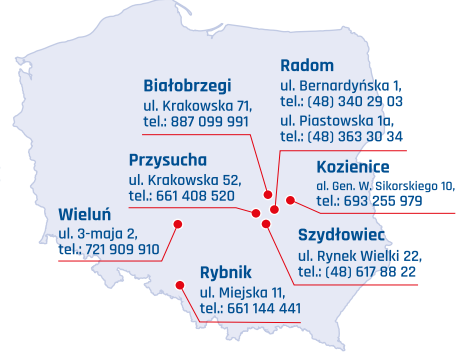
ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN



INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE
W DRUKARCE 3D



LECZENIE BEZDECHU



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

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

Rybnik
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON
REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ
WYKWAŁIFIKOWANA 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.

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**

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**OPTYK PATRZAŁKI****BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

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

690 651 505

optyk_patrzalki

Optyk Patrzalki

Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

WHO ostrzega przed zjawiskiem, które dotyczy już milionów

Dokończenie ze str. 7.

Wśród osób z wysokim poziomem samotności aż 70% zmagало się z co najmniej jednym problemem zdrowia psychicznego. Ci sami badacze zwrócili uwagę, że w tej grupie około jedna trzecia cierpiała jednocześnie na depresję, lęk i rozdrażnienie, co tworzy wyjątkowo niebezpieczną mieszankę dla psychiki.

*Przesilenie jesienne a samopo-**czucie. Jaką wpływ ma spadek temperatury?*

Jeśli czujesz, że jesień szczególnie mocno uderza w twoje samopoczucie, nie jesteś w tym odosobniony. Analiza danych z Google Trends z listopada 2025 roku pokazuje, że zainteresowanie hasłem „depresja sezonowa” wzrasta aż o 125% między sierpniem a wrześniem. Szczyt tych poszukiwań przypada na trzeci tydzień

listopada, co nie jest przypadkowe.

Takie przesilenie jesienne ma swoje przyczyny. Głównym czynnikiem wywołującym objawy depresji jesiennej jest gwałtowny spadek temperatury. Ta zmiana, w połączeniu z krótszym dniem, potęguje uczucie izolacji i apatii, sprawiając, że problem samotności staje się dla wielu osób jeszcze bardziej dotkliwy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

Z/0073

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**

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

Konflikt serologiczny – czym jest i jak go leczyć

Konflikt serologiczny może się pojawić, gdy matka ma krew z czynnikiem Rh-, a ojciec Rh+. Wtedy organizm przyszłej mamy postrzega jej własne dziecko jako coś obcego i atakuje je przeciwciałami. Na szczęście medycyna potrafi sobie radzić z konfliktem serologicznym. Czym jest antygen D i kiedy podaje się immunoglobulinę anty D? Jakie są przyczyny powstania konfliktu serologicznego oraz jak mu zapobiegać?

Konflikt serologiczny bierze się stąd, że ludzka krew nie jest taka sama u wszystkich – we krwi jednych ludzi występuje pewien czynnik, tzw. antygen D, a u innych go nie ma. Może zdarzyć się tak, że nie-narodzone dziecko go ma (dziedziczy po ojcu), a mama – nie.

Jakie są przyczyny?

Kiedy organizm mamy „zorientuje się”, że we krwi płodu jest nowa, nieznaną mu cząstka, traktuje ją jak intruza, coś obcego, i w odruchu obronnym wytwarza przeciwciała, które mają zniszczyć „obcego”. Organizm mamy „dowiaduje się” o tym tylko wtedy, gdy jej krew zetknie się z krwią płodu, a tak dzieje się zwykle dopiero podczas porodu lub poronienia.

Dlatego w przypadku pierwszej ciąży zagrożenia dla dziecka prawie nie

ma, bo organizm mamy nie ma już czasu na zaatakowanie dziecka. A nawet jeśli zdąży wytworzyć przeciwciała, są one na początku bardzo słabe i nie potrafią pokonać bariery łożyskowej. Dopiero 1,5 do 6 miesięcy później produkowane są przeciwciała silniejsze, które mogą przechodzić przez łożysko.

Pozostają one w organizmie matki i jeśli podczas kolejnej ciąży przenikną przez łożysko do krwiobiegu płodu, zaata-

kują jego czerwone krwinki. Zjawisko takie to właśnie konflikt serologiczny.

Kiedy występuje?

Każdy z nas ma określoną grupę krwi (A, B, AB lub O), ale jest jeszcze coś, co naszą krew różni.

Dokończenie na str. 10.

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

NFZ
USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

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

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów 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

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

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. 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**

**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

Konflikt serologiczny – czym jest i jak go leczyć

Dokończenie ze str. 9.

Większość ludzi ma na powierzchni czerwonych krwinek tzw. antygen D, pozostali zaś go nie mają.

Początkowo antygen D wykryto u małp Rhesus, dlatego nazwano go czynnikiem Rh.

Krew osób, u których występuje czynnik Rh, określa się jako RH+, natomiast

pozostali mają krew RH-. Tych pierwszych jest zdecydowanie więcej, bo aż 85 proc., podczas gdy osoby z krwią Rh- stanowią 15 proc. ludzkiej populacji.

A zatem także większość przyszłych mam ma Rh+ (żeby to sprawdzić, lekarz już podczas pierwszej wizyty zleca badanie krwi). Jeśli i ty masz krew RH+, konflikt serologiczny ci nie grozi, bo problem cię nie dotyczy.

Gdy zaś należysz do owej 15-proc. mniejszości o krwi RH-, wtedy ważne jest, jaki czynnik Rh ma ojciec dziecka. Jeśli też ujemny, to znaczy, że także wasze dziecko będzie miało RH- (czynnik dziedziczny się po którymś z rodziców) i niczym to nie grozi, bo Rh matki i dziecka będzie takie samo.

Konflikt serologiczny może zaistnieć tylko wtedy, gdy matka dziecka ma krew RH-, a ojciec RH+. I oczywiście, gdy płód odziedziczy czynnik RH po ojcu (dzieje się tak w 60 proc. przypadków).

Ważne

Przedstawianiu się krwi płodu do krwioobiegu matki sprzyjają:

- poronienie,
- odklejenie się łożyska,
- ciąża pozamaciczna,
- krwotoki,
- zabiegi wewnątrzmaciczne,
- badania prenatalne,
- cesarskie cięcie,
- poród zabiegowy, np. z użyciem kleszczy.

Aby powstały przeciwciała, do organizmu matki musi przedostać się co najmniej 0,2 ml krwi płodowej.

Każda przyszła mama do 12. tygodnia ciąży powinna mieć oznaczoną grupę krwi, czynnik Rh, oraz (gdy ma Rh-) poziom przeciwciał atakujących czerwone krwinki płodu.

Skutki

Dawniej konflikt serologiczny mógł spowodować u płodu bardzo poważną anemię, żółtaczkę, a nawet jego obumarcie. Obecnie medycyna nawet w przypadku wystąpienia konfliktu potrafi uratować dziecko, ale przede wszystkim stara się do niego nie dopuścić, zapobiegając powstaniu przeciwciał.

Jak zapobiec? Szczepionka

Jak już wspomniano, główny wysiłek medycyna kładzie na to, by nie dopuścić do powstania konfliktu. W tym celu

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

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

J/0664



IMPLANT DENTIST

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.

J/0240

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

wszystkim ciężarnym kobietom o krwi Rh-
podaje się w zastrzyku immunoglobulinę
anty D (określaną też jako anty RhD lub
Rhogam).

Jest to naturalny produkt wytwa-
rzany z krwi, który zapobiega powstaniu
w ciele matki groźnych dla dziecka prze-
ciwciał – w ten sposób, że natychmiast
niszczy wszystkie krwinki płodu, które
mogły dostać się do krwiobiegu matki. Bo
kiedy nie ma czynnika uczulającego (anty-
geny D), to nie mogą się wytworzyć prze-
ciwko niemu przeciwciała.

Niektórzy
lekarze zalecają
podanie dwóch
dawek immu-
noglobuliny
anty D – jedną
w 28. tygodniu
cięży, drugą
wkrótce po
porodzie.

Skutecz-
ność takiej pro-
filaktyki wynosi 99 proc. W Polsce zazwy-
czaj immunoglobulinę podaje się tylko
jeden raz – po porodzie (do 72 godzin
od narodzin dziecka). Taka profilaktyka
jest skuteczna w 96-98 proc. Immunoglo-
bulinę powinny otrzymać także kobiety
z czynnikiem Rh-, u których:



- usunięto ciążę pozamaciczną,
- stwierdzono poronienie,
- wystąpił silny krwotok w II lub III trymestrze ciąży,

- poddawały się inwazyjnym bada-
niom prenatalnym (amniopunkcja, biopsja
kosmówki),

- miały przeprowadzoną aborcję.

Każda z tych sytuacji zwiększa ryzyko
przedostania się krwi płodu do krwiobiegu
matki. W wyjątkowych przypadkach (gdy
nie podano
immunoglo-
buliny lub
wymieszanie
krewi matki
i dziecka nastą-
piło, zanim
ją podano)
w organizmie
matki powstają
przeciwciała
mogące niszc-
zyć czerwone
krwinki płodu
z dodatnim czynnikiem Rh (dotyczy to ok.
1,5 proc. kobiet, których płód ma Rh+).
Co wtedy?

Jak leczyć?

Gdy specjalne badania krwi (tzw.
odczyn Coombsa) wykażą, że we krwi przy-
szłej mamy są obecne przeciwciała anty D,
powinna ona zostać otoczona szczególną
opieką lekarską. Poziom przeciwciał w jej
organizmie musi być pod stałą kontrolą.

W tym celu wykonuje się dodatkowe
badania w 28., 32. i 36. tygodniu ciąży.
Należy także co 2-3 tygodnie przeprowa-
dzać badanie USG, które sprawdzi, jak
konflikt serologiczny wpływa na dziecko.
Podczas tego badania lekarz ocenia wiel-
kość łożyska i płodu, obrzęki i przesłanki do
jam płodu oraz jego żywotność.

Gdy poziom przeciwciał jest niski
– zagrożenie jest niewielkie i może obej-
dzie się bez interwencji medycznej. Kiedy
natomiast przeciwciał jest tak dużo, że
zagrożają bezpieczeństwu dziecka, być

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

może lekarze podejmą decyzję o wcze-
śniejszym ukończeniu ciąży i przeprowa-
dzeniu transfuzji krwi u dziecka.

Bardzo rzadko się zdarza, by transfu-
zja była konieczna jeszcze przed porodem,
ale taki zabieg również jest możliwy.

Przenikanie przeciwciał anty D przez
łożysko nasila się po 16-18 tygodniach
cięży, a największe jest w III trymestrze,
dlatego ciążę konfliktową powinno się
zakończyć w 37. lub 38. tygodniu jej trwa-
nia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Ewa Krupa-Pekala
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

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
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
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

Zdrowie pod kontrolą.

Kompletny przewodnik po badaniach profilaktycznych dla kobiet

Badania profilaktyczne kobiet zależne są od wieku i stanu zdrowia. Inaczej bada się zdrowa dwudziestolatka, inaczej pani po czterdziestce z pierwszymi problemami zdrowotnymi. Sprawdź co i kiedy powinnaś zbadać.

Badania profilaktyczne warto robić, by nie przeoczyć drobnych problemów ze zdrowiem i zadziałać zanim staną się poważne. Badania profilaktyczne kobiet muszą obejmować przede wszystkim te, które wykazują najczęstsze zagrożenia. Kobiety często cierpią na anemię i migreny oraz skutki życia w przewlekłym stresie: zaburzenia snu i depresję. Coraz częściej i wcześniej kobiety

zapadają na choroby krążenia. Badania profilaktyczne dotyczą też profilaktyki kobiecych nowotworów.

Badania profilaktyczne kobiet 20+

W tym wieku skupiamy się na podstawach i prewencji.

- Podstawowe badania laborato-

ryjne (morfologia, OB, stężenie glukozy, badanie ogólne moczu): zalecane co 1–3 lata.

- Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy): co 3–5 lat, jeśli brak czynników ryzyka.

- Pomiar ciśnienia tętniczego i ogólne badanie lekarskie: raz do roku u lekarza internisty lub lekarza rodzinnego.

- Badanie ginekologiczne i USG narządów rodnych (przezpochwowe): zalecane raz do roku.

- Cytologia (badanie przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy): co 3 lata (jeśli wyniki są prawidłowe i kobieta nie jest w grupie ryzyka) lub co roku (zgodnie z indywidualnym zaleceniem lekarza). Program bezpłatnych badań w Polsce obejmuje kobiety w wieku 25–59 lat (co 3 lata).

- Samobadanie piersi: co miesiąc (między 6. a 9. dniem cyklu).

- Kontrola stomatologiczna: raz na pół roku.

- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka: zalecane co 5 lat (lub częściej w przypadku wady wzroku).

- RTG klatki piersiowej: wykonywane tylko w uzasadnionych przypadkach (np. palenie, objawy ze strony układu oddechowego), nie rutynowo.

Badania profilaktyczne kobiet 30+

Do podstawowych badań dochodzi systematyczne monitorowanie ryzyka nowotworowego piersi.

- Podstawowe badania laboratoryjne (morfologia, ob, glukoza, moczu): co 1–3 lata.

- Pomiar ciśnienia tętniczego i ogólne badanie lekarskie: raz do roku.

- Badanie ginekologiczne, cytologia i usg narządów rodnych (przezpochwowe): raz do roku.

- USG piersi: zalecane co 1–2 lata (jest to badanie preferowane u kobiet z gęstą tkanką piersi).

- Lipidogram: co 3–5 lat. Uwaga: jeśli w rodzinie występują choroby krążenia, jest nadwaga lub kobieta pali papierosy, badanie powinno być wykonywane raz w roku.

- Kontrola stomatologiczna: raz na pół roku.

- Badanie TSH (hormony tarczycy): zalecane co 3–5 lat.

- Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka: co 5 lat.

- Samobadanie piersi: co miesiąc.



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, przedwczesnie 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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y0398

Dokończenie na str. 14.



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok. 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
tel.: 606 999 655

N/0215



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

Zdrowie pod kontrolą.

Kompletny przewodnik po badaniach profilaktycznych dla kobiet

Dokończenie ze str. 13.

Badania profilaktyczne kobiet 40+

Wiek, w którym wzrasta ryzyko chorób cywilizacyjnych (krążenia, tarczyca) oraz nowotworów piersi.

- Podstawowe badania laboratoryjne (morfologia, ob, glukoza, mocznik) i lipidogram: raz do roku (lub lipidogram co 2 lata, jeśli ryzyko jest niskie).

- Pomiar ciśnienia tętniczego i ogólne badanie lekarskie: raz do roku.

- Badanie ginekologiczne, cytologia i usg narządów rodnych: raz do roku.

- Mammografia: zalecana co 1-2 lata (lub wg wskazań lekarza, zwłaszcza po 45. roku życia).

- USG piersi: raz w roku.

- EKG (elektrokardiogram): co 2-3 lata, lub raz w roku w przypadku nadciśnienia lub obciążeń rodzinnych.

- Kontrola wzroku u okulisty (badanie dna oka i ciśnienia śródgałkowego): raz na 2 lata.

- Badanie TSH (hormony tarczycy): zalecane co 3 lata.

- Badanie kału na krew utajoną: zalecane raz do roku (jako wstępna profilaktyka raka jelita grubego).

- Gastroskopia: wykonywana tylko w przypadku dolegliwości lub wyraźnych wskazań, nie rutynowo

- Kolonoskopia: zalecana osobom, których krewni pierwszego stopnia chorowali na raka jelita grubego.

Badania profilaktyczne kobiet 50+

W tym wieku należy bezwzględnie monitorować układ krążenia, gospodarkę hormonalną i ryzyko osteoporozy oraz raka jelita grubego.

- Podstawowe badania laboratoryjne (morfologia, glukoza, mocznik, lipidogram i tsh: raz w roku.

- Ekg: raz do roku.

- Badanie ginekologiczne, cytologia i usg narządów rodnych: raz do roku.

- Mammografia: raz na 2 lata (program bezpłatnych badań w Polsce obejmuje kobiety 45-74 lat, co 2 lata).

- Kolonoskopia: zalecana co 10 lat w ramach profilaktyki raka jelita grubego (program skriningowy dla 55-64 lat) lub częściej, jeśli wynik badania kału na krew utajoną jest pozytywny lub są inne czynniki ryzyka.

- Badanie densytometryczne (gęstość kości): raz na 2 lata w przypadku ryzyka osteoporozy (np. po menopauzie, przy htz lub chorobach przewlekłych) lub co 5-8 lat przy niskim ryzyku.

- Badanie okulistyczne (badanie dna oka, ciśnienie śródgałkowe w kierunku jaskry): raz w roku.

- Oznaczenie hormonów płciowych: tylko w przypadku planowania htz lub diagnozowania konkretnych dolegliwości menopauzalnych, nie rutynowo.

- Kontrola stomatologiczna: raz na pół roku.

Badania profilaktyczne kobiet 60+ (minimum raz w roku)

I. Badania laboratoryjne (co roku)

- Morfologia krwi to podstawowe badanie oceniające ogólny stan zdrowia, wykrywające anemię, stany zapalne lub niedobory.

- Lipidogram (cholesterol całkowity, hdl, ldl, trójglicerydy): coroczna kontrola jest niezbędna ze względu na wysokie ryzyko miażdżycy, zawału i udaru.

- Glukoza na czczo i hemoglobina glikowana (hba1c): coroczna diagnostyka cukrzycy i kontrola jej przebiegu.

- Tsh (hormon tarczycy): coroczna kontrola jest ważna ze względu na powszechność problemów z tarczycą w tym wieku.

- Kreatynina z egrf: badanie oceniające funkcję nerek, często obciążonych chorobami współistniejącymi (cukrzyca, nadciśnienie).

- Kwas moczowy: ocena ryzyka dny moczanowej i chorób nerek.

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12

rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

- Próby wątrobowe (alt, ast, ggtp): ocena funkcji wątroby.
- Elektrolity (sód, potas): kontrola niezbędna dla prawidłowej pracy serca i nerek.
- Wapń całkowity i fosfor nieorganiczny: kluczowe w monitorowaniu ryzyka osteoporozy.
- Witamina d-25(oh): pomiar jej poziomu i ewentualna suplementacja są ważne dla zdrowia kości i odporności.

II. Diagnostyka i konsultacje lekarskie

- Wizyta u lekarza POZ i pomiar ciśnienia: raz do roku (lub częściej, jeśli jest nadciśnienie) wraz z pomiarem wagi, BMI i obwodu talii.
- EKG (elektrokardiogram): raz do roku, ze względu na podwyższone ryzyko chorób serca.
- Badanie densytometryczne (gęstość kości): co 2 lata w przypadku czynników ryzyka osteoporozy (np. po menopauzie, złamania, leczenie sterydami) lub co 5 lat przy niskim ryzyku.
- USG jamy brzusznej: zalecane raz na 1–2 lata w celu oceny stanu narządów wewnętrznych (nerki, wątroba, trzustka, pęcherzyk żółciowy).

III. Profilaktyka onkologiczna

- Mammografia (badanie przesie-

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

wowe raka piersi): co 2 lata (darmowe w ramach nfz do 74. roku życia).

- Cytologia: jeśli kobieta ma 65 lat lub mniej, powinna ją wykonywać co 3 lata (jeśli poprzednie są prawidłowe). Po 65. roku życia badanie jest często wycofywane, jeśli 2-3 ostatnie wyniki były prawidłowe, ale decyzję podejmuje ginekolog.
- Kolonoskopia (badanie przesiewowe raka jelita grubego): co 10 lat (darmowe w ramach nfz do 65. roku życia, jeśli brak objawów) lub częściej, jeśli jest obciążenie rodzinne lub objawy.
- Badanie kału na krew utajoną: raz do roku (jako wstępny test do kolonoskopii).
- Badanie ginekologiczne i usg

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

narządów rodnych: raz do roku (choć cytologia może być rzadsza, ginekologiczna kontrola powinna być regularna).

- Oglądanie skóry (dermatoskopia): raz w roku u dermatologa, ze względu na podwyższone ryzyko raka skóry.

IV. Wzrok, słuch i stomatologia

- Badanie okulistyczne (kontrola ciśnienia śródgałkowego na jaskrę i badanie dna oka): raz do roku, ze względu na wzrost ryzyka zaćmy, jaskry i zmian w siatkówce.
- Kontrola stomatologiczna: raz na pół roku.
- Badanie słuchu: co 5 lat (lub częściej, jeśli są zauważalne problemy).

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



ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

OPIEKA

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

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 506 472 466

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

Ciągły niepokój i bezsenność?

Naukowcy wskazują zaskakującą przyczynę, która kryje się w psychice

Uczucie niepokoju, napięcia i osamotnienia może nas zaskoczyć nawet w pozornie spokojnych chwilach. Badania coraz częściej wskazują, że przyczyna tych stanów jest biologiczna i zaskakująco prosta. To rzeczywista potrzeba organizmu, której niezaspokojenie wpływa na poziom hormonów stresu, sen oraz zdrowie psychiczne.

Czym jest głód skóry i jak wpływa na zdrowie psychiczne?

Czujesz nieokreślony niepokój, rozdrażnienie i dotkliwe poczucie samotności, mimo że pozornie wszystko jest w porządku? To może być sygnał alarmowy, wskazujący na „głód skóry” – fizjologiczną reakcję organizmu na brak dotyku. To nie jest metafora, a realna potrzeba biologiczna, równie ważna jak sen czy jedzenie.

Jego długotrwały brak sieje spustoszenie w naszej biochemii, co potwierdzają badania naukowe opublikowane w 2024 roku przez grupę badaczy pod kierownictwem Packheisera. Chroniczny brak dotyku prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, a jednocześnie obniża stężenie oksytocyny – hormonu odpowiedzialnego za budowanie więzi i poczucie bezpie-



czeństwa. Skutkiem jest nasilony lęk, problemy ze snem, a nawet stany depresyjne. Zjawisko „głodu skóry” nie jest nowe, ale współczesne społeczeństwo nasila jego odczuwanie.

Jak działa na nas uspokajający dotyk? Rola nerwów C-tactile

Nauka odkryła, że nasza skóra jest wyposażona w specjalne receptory, które działają jak detektory przyjemności. Są to włókna nerwowe C-tactile (CT), które nie służą do odczuwania bólu czy temperatury, lecz wyłącznie do odbierania delikatnego, pieszczotliwego dotyku.

Badania opublikowane w czasopiśmie „Nature Communications” w 2024 roku wyjaśniają, że te nerwy najsilniej reagują na powolne głaskanie z prędkością około 3 cm na sekundę. Taki dotyk aktywuje część układu nerwowego odpowiedzialną za relaks (układ przywspółczulny), co prowadzi do spowolnienia tętna, obniżenia ciśnienia krwi i redukcji poziomu stresu.

Kto jest najbardziej narażony na głód skóry? Statystyki i grupy ryzyka

Głód skóry dotyka przede wszystkim osoby żyjące w pojedynkę, seniorów oraz młodzież, która coraz częściej zastę-

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

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

USG

puje kontakty bezpośrednie interakcjami w mediach społecznościowych. Według danych Eurostatu na rok 2024, w Polsce 8,8% populacji mieszka w gospodarstwach jednoosobowych, co stawia nas w grupie ryzyka, choć odsetek ten jest niższy niż unijna średnia.

Sytuację pogarsza cyfrowa izolacja, o której alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Raport tej organizacji z 2024 roku wskazuje, że aż 13% dziewcząt i 9% chłopców w Europie problematycznie korzysta z mediów społecznościowych, co pogłębia poczucie osamotnienia i potęguje skutki braku fizycznego kontaktu.

Kto jest najbardziej narażony na głód skóry? Statystyki i grupy ryzyka

Głód skóry dotyka przede wszystkim osoby żyjące w pojedynkę, seniorów oraz młodzież, która coraz częściej zastępuje kontakty bezpośrednie interakcjami w mediach społecznościowych. Według danych Eurostatu na rok 2024, w Polsce 8,8% populacji mieszka w gospodarstwach jednoosobowych, co stawia nas w grupie ryzyka, choć odsetek ten jest niższy niż unijna średnia

Jak zaspokoić głód skóry, żyjąc w pojedynkę?

Nawet jeśli nie masz możliwości regularnego kontaktu z bliskimi, istnieją skuteczne sposoby, by zaspokoić potrzebę dotyku i lepiej radzić sobie z samotnością. Analizy opublikowane w „Nature” wskazują, że używanie ciężkich koców lub kołder obciążeniowych, które wywierają stały nacisk na ciało, może zredukować lęk nawet o 63%.

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

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

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**

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
 Specjalistyczna całodobowa
 Praktyka Pielęgniarska

pielęgniańska
 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
 PIEŁĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE
 OPIEKA CAŁODOBOWA
 RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 CAŁĄ DOBĘ 509 514 811**

**PIEŁĘGNIARSKA
 OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE
 UMOWY Z NFZ**

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

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

Bogactwo natury – jałowiec

Jałowiec (zawsze zielony krzew) ma wyjątkowo aromatyczne owoce, które dodają smaku potrawom i łagodzą różne dolegliwości. Rośnie powoli, ale jest krzewem długowiecznym, często ma ponad 100 lat. Lubi słabe, piaszczyste gleby, jałowe – i stąd jego nazwa.

Jałowiec jest cenioną przyprawą, ale szczególne znaczenie miał w kuchni staropolskiej – tłustej i raczej ciężkostrawnej. Jego aromatyczne gałęzie wykorzystywano podczas wędzenia mięs i wędlin, a owoce do przyprawiania dziczyzny, dań z grochu i fasoli.

Roślina pełna zdrowych niespodzianek

Do celów zielarskich wykorzystuje się owoce jałowca, tzw. szyszkogagody. Mają wyjątkowo duże ilości olejku lotnego (do 2 proc.), który zawiera liczne terpeny, m.in.: pinen, kamfen, limonen i najcenniejszy – terpineol.

Szyszkogagody jałowca dojrzewają 2 lata. W pierwszym roku są jeszcze zielone, w końcu jasnoniebieskie lub nieco fioletowe; w drugim roku, dojrzewając, zabarwiają się na granatowo. Na krzewie znajdują się jednocześnie owoce dojrzałe dwuletnie i zielone jednoroczne.

Ponadto są w nich: garbniki, związki żywiczne, gorycze, cenne glikozydy flawonowe, cukry, sole mineralne. Przetwory z jagód jałowca stosowane wewnętrznie wykazują działanie moczopędne, bakteriobójcze i odkażające, pobudzają wydzielanie żółci i ułatwiają trawienie. Pomagają przy niewydolności wątroby, zaburzeniach



trawiennych, w stanach zapalnych dróg moczowych, nadmiernej fermentacji jelitowej. Natomiast zewnętrznie – w postaci naparów i mazideł – stosuje się je w nerwobólach, gościecu, zapaleniu korzonków nerwowych.

Jak go zbierać?

W pełni dojrzałe owoce mają barwę ciemnofioletową, prawie czarną, i pokryte są niebieskawym nalotem. Zbiera się je późną jesienią, najlepiej dopiero po pierwszych przymrozkach, i bardzo powoli suszy w temperaturze nie wyższej niż 40°C. Trzeba przy tym uważać, by ich nie przesuszyć – po uciśnięciu jagody w palcach powinna być wyczuwalna elastyczna warstwa wokół nasion. Ususzone owoce mają silny, balsamiczny zapach, a smak słodki, lekko żywiczny. Najlepiej przechowywać je w papierowej torebce lub lekko uchylonym pojemniku, żeby nie zapleśniały.

Jałowiec pomoże w przeziębieniu

W walce z infekcją przeziębieniową warto wykorzystać zarówno odkażające właściwości naparu z owoców jałowca (pić raz lub dwa razy dziennie po szklance), jak i rozgrzewające działanie masażu olejkami (najlepiej na noc wymasować klatkę piersiową). Dodatkowo warto jeszcze robić inhalacje z olejkami, które działają odkażająco, pomagają zwalczać wirusy i odetkać zakatarzony nos.

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

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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



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 Opiat

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

Z/0262

Jałowiec przeciwdziała cellulitowi

Moczące działanie owoców jałowca w połączeniu z ich właściwościami żółciotwórczymi i pobudzającym wpływem na wątrobę okazuje się pomocne w walce z cellulitem, ułatwia bowiem oczyszczenie organizmu z toksyn.

Ciąg dalszy 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



Za nami bardzo
rodzinne święta. Zaczę-
liśmy także Nowy Rok.
W tych dniach ujął
mnie za serce papież
Leon, kiedy dowiedzia-
łem się, że zapewnił
swego brata Johna,
że gdyby John umarł

przed nim, to choćby jego ciało musiało poczekać tro-
chę w lodówce, to On na pewno przyjedzie na jego
pogrzeb do Chicago. Prawie 4 lata temu pożegnałem
swego brata i trudno byłoby mi sobie wyobrazić, aby
nie być na jego pogrzebie. I oto okazuje się, że papież
Leon myśli i czuje podobnie, jak wielu z nas. Zdaniem
Johna Prevosta jego brat traktuje powierzona mu
posługę bardzo poważnie, a z drugiej strony bardzo
naturalnie. Niemal codziennie rozmawiają ze sobą
o wydarzeniach w rodzinie i na świecie, czy też grają
w Wordle. John – śmiejąc się – opowiada, że Robert
ciągle „przypomina nam, abyśmy byli ostrożni
w mediach”. Nadal stara się być synem i bratem – czło-
wiekiem, który nadal gra w Wordle, uwielbia thrillery
Johna Grishama, tęskni za jazdą samochodem, którą
kiedyś nazywał „pełnym relaksem” i codziennie modli
się za świat – zapewnia brat papieża.

Więcej – jak stwierdził John z uśmiechem – jego
brat „zachowuje się lepiej” odkąd został papieżem.
To takie bliskie sercu wielu ludzi. Dlatego nie dziwi
fakt, że w kończącym się Roku Świętym dwóch
papieży wydawcy rocznika włoskiej Encyklopedii Treccani,
który ukazuje się od 1999 roku, wybrali papieża
– który 8 maja został głową Kościoła katolickiego – jako
wybitną osobowość minionego roku. Wybrali między
innymi „ze względu na trzeźwość, umiar i umiejętność
słuchania”. Leon XIV – zauważyli wydawcy uznanego
rocznika – wyróżnia się jako człowiek powściągliwy
w wystąpieniach publicznych. Świadomie zdecydował
się on stłumić „szum medialny” towarzyszący wybo-
rowi papieża. Ponadto w świecie silnie podzielonym
„cierpliwie unikał wszelkich prób klasyfikacji według
schematu lewica-prawica, zarówno w sensie politycz-
nym, jak i teologicznym”. Instytut Treccani wydaje
od 1929 roku wiodącą we Włoszech „Enciclopedia
Italiana Treccani”, a od 1999 roku regularnie wspo-
mniany „Rocznik”.

4 października 2025 roku w prywatnej bibliotece
Pałacu Apostolskiego Leon XIV podpisał Adhortację
apostolską „Dilexi te”, która miała dwóch autorów.
Pracę nad nią rozpoczął bowiem jeszcze papież Franci-
szek. „Otrzymałbyś jakby w spadku ten projekt, ciesząc
się, że mogą go uczynić swoim – dodając kilka refleksji –
i zaproponować go jeszcze na początku mojego
pontyfikatu, dzieląc pragnienie umiowanego
Poprzednika, aby wszyscy chrześcijanie mogli dostrzec
silny związek między miłością Chrystusa a Jego wezwa-
niem, abyśmy stawiali się bliźnimi ubogich. Także i ja
uważam za konieczne, by kładł nacisk na tę drogę
uświęcenia” – wyznał Leon XIV.

Tenże papież zrealizował pragnienie Franciszka
i odbył podróż do Turcji (z okazji 1700 rocznicy Soboru
w Nicei – dzisiejszy Iznik) i Libanu, a także zamknął
Drzwi Święte Bazyliki Św. Piotra, kończąc Jubileusz
Nadziei – Rok Święty rozpoczęty przez Franciszka. Zre-
alizował w ten sposób jakby Jego „testament”.

7 stycznia br. to dzień nadzwyczajnego konsy-
storza, czyli spotkanie z kardynałami z całego świata
zwołane przez papieża, by rozmawiać w tym gronie o
przyszłości Kościoła. Rozpoczyna się nowa, właściwa
faza pontyfikatu papieża Leona, po uprzednim zreali-
zowaniu do końca planów papieża Franciszka.

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

Bogactwo natury – jałowiec

Ciąg dalszy ze str. 19.

Antycellulitową kurację warto uzupełnić jeszcze masażami z olejkami jałowcowymi, który silnie rozgrzewając skórę, poprawia w niej mikrokrążenie i przyspiesza usuwanie zatorów zalegających w komórkach.

Jałowiec ułatwia trawienie, poprawia apetyt

Dzięki dużej ilości garbników i terpenów owoce jałowca korzystnie oddziałują na układ pokarmowy. Stymulują produk-

cję żółci, co pomaga uporać się z tłustymi, ciężkostrawnymi potrawami. Pobudzają przemianę materii i regulują pracę jelit, w ten sposób zapobiegając zaparciom i wzdęciom. Jagody jałowca są więc cenną przyprawą wykorzystywaną do dań mięsnych, m.in. z dziczyzny, do potraw z kapusty, do sosów, marynat.

Ważne

Nie przesadź z ilością

Owoce jałowca mogą działać draż-

niąco na żołądek i nerki, dlatego należy je stosować w niewielkich ilościach. Żuć można nie więcej niż 3-4 owoce w ciągu dnia, olejku w ogóle nie wolno zażywać – stosuje się go wyłącznie zewnętrznie. Napary i wyciągi z owoców jałowca są przeciwwskazane w ostrych stanach zapalnych przewodu pokarmowego, ciężkich chorobach nerek i wątroby, a także dla kobiet w ciąży.

Jałowiec wspomaga pracę wątroby

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

Napar z owoców jałowca zwiększa wydzielanie żółci, dlatego zaleca się go w niewydolności wątroby i zaburzeniach w przepływie żółci. Zamiast pić napar, można żuć jagody jałowca, a wtedy – dzięki właściwościom przeciwzapalnym i dużej ilości aromatycznego olejku – dodatkowo pomogą zwalczyć nieprzyjemny „żółdkowy” zapach z ust.

Jałowiec łagodzi nerwobóle

Wyciąg z jałowca działa drażniaco na skórę, powodując jej przekrwienie i silne rozgrzanie. Tę właściwość wykorzystać można w leczeniu bólów reumatycznych czy zapalenia korzonków nerwowych. Najczęściej stosuje się maści z jałowcem, ale w domowych warunkach można również masować bolące miejsca olejkami jałowcowymi zmieszonymi z jadalnym (w proporcji 1:3) albo wziąć kąpiel z dodatkiem wywaru z igliwia.

Zrób to koniecznie

Przepis na napar jałowcowy

Łyzkę rozdrobnionych owoców jałowca (najlepiej jest trochę je utłuc w moździerzu) zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 15 minut. Przecedź. Pij po 1-2 łyżki w ciągu dnia jako środek moczopędny i żółciopędny. Napar można też dodawać do kąpieli o działaniu przeciwościowym.

Przepis na nalewkę jałowcową

2 łyżki owoców jałowca lekko rozgnieć, zalej 200 ml spirytusu i odstaw na 14 dni. Potem przecedź. Przy dolegliwościach dróg żółciowych i artretyzmie zażywaj 3 razy dziennie po 5 kropli nalewki na łyżeczce cukru lub rozcieńczonych wodą. Nalewkę możesz także stosować do nacierania w bólach reumatycznych i gośćcowych, nerwobólach i zapaleniu korzonków nerwowych.

Przepis na wino jałowcowe

Rozgnieć w moździerzu 2 garści świeżych jagód jałowca, przełóż do garnka i zalej wodą tak, by pokryła jagody. Gotuj na małym ogniu 30 minut. Przecedź i odci-

śnij owoce, do wywaru dodaj 2 łyżki cukru i podgrzewaj na małym ogniu, aż płyn zgęstnieje. Wlej litr czerwonego wina, wymieszaj, odstaw na 3 dni w ciepłe miejsce, potem zlej do butelek. W razie problemów z pęcherzem moczowym pij rano po kieliszku.

Jałowiec zwalcza łupież

Wyciąg z owoców jałowca charakteryzuje się silnymi właściwościami odkażającymi – zdaniem wielu naukowców olejek jałowcowy ma działanie bakteriobójcze porównywalne z antybiotykami. Dlatego napar z jałowca może skutecznie zwalczać drożdżaki będące przyczyną łupieżu – najlepiej wetrzeć go w skórę głowy i po 20 minutach spłukać letnią wodą.

Jałowiec ochrania drogi moczowe

Terpeny i flawonoidy, w które obfitują jagody jałowca, mają m.in. silne działanie bakteriobójcze, a terpeny dodatkowo moczopędne. Dlatego jałowiec doskonale sprawdza się w leczeniu infekcji dróg moczowych. Najlepiej wspomagać nim kurację zaleconą przez lekarza – wystarczy pić po łyżeczce naparu z jagód 3 razy dziennie.

Ważne

Jałowiec z aptecznej półki

Wyciągi lub owoce wchodzą

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

w skład wielu mieszanek zielarskich, głównie stosowanych w schorzeniach dróg moczowych – infekcjach pęcherza, kamicy moczowej (np. Diuroflos). Są też składnikami mieszanek zalecanych przy zaburzeniach w wydzielaniu żółci, niedomaganiach wątroby (np. Hepatina, Cholagoga). Olejek jałowcowy jest jednym ze składników maziadeł rozgrzewających i przeciwzapalnych zalecanych przy przeziębieniach (np. Pulmonil). A stosowany do aromaterapii, kąpieli lub nacierania łagodzi bóle reumatyczne i infekcje górnych dróg oddechowych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. **608 490 043**

Dokończenie na str. 22.

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. **510 241 715**

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

CHIROPRAKTYKA jako element nowoczesnej, kompleksowej rehabilitacji

Ból kręgosłupa, sztywność stawów czy ograniczenie ruchu to dolegliwości, które dla wielu pacjentów stają się codziennym problemem. Utrudniają pracę, aktywność fizyczną i zwykłe funkcjonowanie, często prowadząc do frustracji i poczucia, że poprawa jest jedynie chwilowa. Pacjenci coraz częściej poszukują terapii, która nie tylko złagodzi objawy, lecz pozwoli wrócić do sprawności w sposób trwały.

W odpowiedzi na te potrzeby fizjoterapia na przestrzeni lat rozwinęła się w kierunku podejścia holistycznego. Oznacza ono spojrzenie na pacjenta jako całość z uwzględnieniem stylu życia, codziennych przeciążeń, nawyków ruchowych oraz wzajemnych zależności w obrębie całego układu ruchu. Takie podejście stanowi dziś podstawę nowoczesnej rehabilitacji i pozwala skutecznie docierać do przyczyn dolegliwości.

Z takiego spojrzenia naturalnie wynika potrzeba terapii, która potrafi działać precyzyjnie i celowo tam, gdzie ruch został faktycznie zaburzony.

Jedną z takich metod jest **chiropraktyka**, będąca ukierunkowanym uzupełnieniem holistycznej fizjoterapii. Koncentruje się ona na konkretnych segmentach kręgosłupa lub stawach obwodowych, w których doszło do ograniczenia ruchomości. Chiropraktyka opiera się na precyzyjnych technikach manualnych, których celem jest przywrócenie prawidłowego zakresu ruchu, zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz poprawa funkcjonowania układu

nerwowo-mięśniowego. Dzięki tak ukierunkowanemu działaniu możliwe jest szybsze zmniejszenie dolegliwości i sprawniejszy powrót do codziennej aktywności.

Metoda ta znajduje zastosowanie u osób z bólami kręgosłupa, przeciążeniami, po urazach oraz u pacjentów dążących do poprawy komfortu i jakości ruchu. **Obecnie chiropraktyka jako element kompleksowej rehabilitacji stosowana jest w gabinecie fizjoterapeutycznym DK-Reh Damian Kaczor przez mgr. fizjoterapii Pawła Celucha.**



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

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**
f gabinet fizjoterapii Vita Vi

DK-REH
Damian Kaczor
GABINET FIZJOTERAPII

Holistyczna terapia, nowoczesne podejście:

- Chiropraktyka
- Osteopatia

TEL.: 785 195 076, 600 039 096
RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

*„Ciało i ducha ratować żywnością”
„Wasze pożywienie będzie Waszym lekarstwem”*

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
LENARTOWICZ „NATURAL”

SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA W RAMACH R.H.D.
JEDLANKA 49 GM. ZWOŁEŃ

Pochodzenie ziarna rozmnożeniowego: IHIAR
Państwowy Instytut Badawczy - Krajowe Centrum Zasobów Genowych
WYPRODUKOWANE PRZEZ: RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
Artur, Lukasz, Jerzy Lenartowicz Jedlanka 49 26-700 Zwoleń
tel. 510 714 300 | 509 438 467 | email: jerzylenartowicz3@gmail.com
Produkcja: mąka, kasza, płatki, otręby przy udziale Młyn Gospodarczy
Produkcja: makaron przy udziale Wytwórnia Makaronu

PATRONAT GOSPODARSTWA:
KOMITET SPOŁECZNY
OCHRONY ZDROWIA I ŻYCIA
FUNDACJA ROLNIK HANDLUJE
ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN-Św. p. G.L.

ORYGINALNE 100%

MAKA ORKISZOWA odm. św. Hildegarda	MAKARON ORKISZOWY odm. św. Hildegarda
MAKA Z PŁASKURKI	MAKARON Z PŁASKURKI
MAKA Z SAMOPSZY	MAKARON Z SAMOPSZY
MAKA Z KAMUTU	KASZE - PŁATKI - ZIARNA
PRODUKTY Z GRYKI - OWSA - ŻYTA	

z PRADAWNYCH ZBÓŻ NIEMODYFIKOWANYCH

Powołanie i świętość

Dzień 24 stycznia w Kościele
Powszechnym to wspomnienie liturgiczne św. Franciszka Salezego. Ten żyjący na przełomie XVI i XVII w. biskup miał niezwykle dar nawiązywania kontaktu z ludźmi prostymi, umiał ich przekonywać a swoje spotkania okraszał ciepłym humorem. Na murach i parkanach rozlepił ulotki – zwięzłe wyjaśnienia prawd wiary. Może właśnie dlatego Kościół ogłosił go patronem katolickich dziennikarzy. Wśród jego cnót na pierwszy plan wybijała się niezwykła łagodność. Był z natury popędliwy i skory do wybuchów. Jednakże długoletnią pracą nad sobą potrafił zdobyć się na tyle słodczy i dobroci, że przyrównywano go do samego Chrystusa.

Jako urodzony w arystokratycznej rodzinie odebrał gruntowne wykształcenie. Czasy jego życia przypadają na okres renesansu i bujny rozwój humanizmu. Takie też odebrał wykształcenie. Pełen nadprzyrodzonej wiary, optymizmu i mądrości został dostrzeżony bardzo wcześnie. Król Francji Henryk

IV Wielki chciał go zatrzymać na swoim dworze. Ojciec widział go jako adwokata i czynił starania, by go ożenić z bogatą dziedziczką. Franciszek jednak ku wielkiemu niezadowoleniu ojca obie propozycje stanowczo odrzucił. Zgłosił się natomiast do swojego biskupa, by ten przyjął go w poczet swoich duchownych. Już jako 35-latek został biskupem Genewy. Większość jego diecezji leżała w Alpach. Młody biskup niestrudzenie wizytował parafie, jeżdżąc konno i docierając do najodleglejszych zakamarków swojej diecezji. Był także płodnym pisarzem. Jego pisma dotyczyły nauczania prawd wiary w związku z rozprzestrzenianiem się kalwinizmu. Jednak bardzo ważnym wątkiem twórczości św. Franciszka Salezego okazały się rady dotyczące życia pobożnego i zachęty do świętości



w codzienności. Może się nam to wydać dziwne, ale 400 lat temu nie było to wcale takie oczywiste. W ówczesnym Kościele istniał bardzo wyraźny podział na trzy stany: świeckich, duchownych (kapłani, biskupi) i zakonników. Ten trzeci nazywano również stanem doskonałości. Powszechnie uważano, że aby być świętym trzeba poświęcić się Bogu w kapłaństwie albo w życiu zakonnym. Życie osób świeckich za bardzo kojarzyło się ze światem doczesnym i sprawami przyziemnymi. Kiedy osoba żyjąca w stanie małżeńskim chciała prowadzić życie głęboko chrześcijańskie proponowano jej duchowość zakonną i życie na podobieństwo osób Bogu poświęconych. W tamtych czasach świętymi zostawały niemal wyłącznie osoby konsekrowane lub duchowni. Wielkość św. Franciszka Salezego polegała na tym, że jasno widział sprzeczności w takim postawieniu sprawy. Pisał o tym tak: „Czy byłoby rzeczą właściwą, gdyby biskupi zapragnęli żyć w samotności jak kartuzi, gdyby ludzie żonaci nie więcej starali się o powiększenie dóbr materialnych niż kapucyni, gdyby rzemieślnik cały dzień spędzał w kościele jak zakonnik, a znowu zakonnik był wystawiony na wszelkiego rodzaju spotkania i sprawy, jak ci, którzy zobowiązani są śpieszyć bliźnim z pomocą, na przykład biskup? Czyż taka pobożność nie byłaby śmieszna, nieuporządkowana i niezdolna? A tymczasem tego rodzaju pomyłki i nieporozumienia zdarzają się bardzo często” (*Filotea*, rozdział III).

Każdy z nas jest powołany do świętości tam, gdzie Bóg go postawił. Jak mówi Pismo św., Stwórca zna człowieka jeszcze przed jego narodzeniem. On już jest obecny w sercu Boga (por. Jr 1,5). Od Niego też każdy z nas otrzymuje swoje powołanie (małżeńskie, zakonne, duchowne, do życia samotnego). Miejsce, które mi wyznaczył dobry Bóg, jest także moją drogą do świętości.

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 - 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. 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

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 Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

RADOMSKIE CENTRUM RODZINY

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ Pediatra | 📍 Punkt pobrań | 👩 Ginekolog |
| ♥ Kardiolog | 🧠 Konsultacje
psychologiczne | 👨 Urolog |
| ✓ Chirurg | 🩺 Endokrynolog | 👤 Pulmonolog |
| 👤 Onkolog | 🍽 Konsultacje
dietetyczne | 👤 Konsultacje
nefrologiczne |
| 📺 USG piersi,
brzucha, tarczycy | 🦴 Ortopeda | 👤 Lekarz rodzinny |
| ✓ Chirurg
naczyniowy | 🧠 Neurochirurg | ♥ Dermatolog |

Jesteśmy czynni do
godziny 19:00!

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

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