

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje

W tym roku ze względu na późne zakończeniu roku szkolnego (26 czerwca) wakacje będą nieco krótsze. Rozpoczęliśmy je historycznymi rekordami ciepła. Termometry wskazywały ponad 40°C. Pierwszy tydzień lipca przyniósł natomiast nieco ochłody.

Ukochany przez dzieci i młodzież czas wakacji jest dla nas, ludzi pracy, czasem trudnym i wymagającym. Układanie grafik urlopowych, załatwianie zastępstw i realizacja zadań zawodowych – nie są łatwe ani przyjemne.

Uważajmy, bo wakacyjna krzątanina i przygotowania do wyjazdów mogą stać

się przyczyną swarów i sporów, których przecież nie lubimy. Wakacje mają być czasem odpoczynku i wytchnienia. Okazją do poznawania nowych miejsc i ludzi. Najważniejsze zaś jest nasze bezpieczeństwo. Starajmy się tam, gdzie będziemy, czy to na stanowisku pracy, czy w miejscach naszego wypoczynku, być dla siebie życzliwi, wyrozumiali i cierpliwi. Życząc wszystkim Czytelnikom Zdrówka pięknych wakacyjnych przygód i nade wszystko szczęśliwych powrotów do swoich domów, zapraszam do lektury wakacyjnego 368. numeru Zdrówka.

ZG



FOTO: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Widzenie jak przez mgłę? To może być zaćma

Czytaj na stronie 4.

Uzdrowiska w Polsce

Czytaj na stronie 6.

Aktywność fizyczna latem

Czytaj na stronie 8.

Wakacje za granicą z dziećmi

Czytaj na stronie 10.

Światowy Dzień Mózgu

Czytaj na stronie 13.

Zdrowie psychiczne podczas urlopu

Czytaj na stronie 15.

Bogactwo natury – macierzanka

Czytaj na stronie 17.

Chemioterapia – czym jest i jak działa?

Czytaj na stronie 20.

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

**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

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

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**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

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

**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**

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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15
Endokrynologia – str. 4, 5
Ginekologia - str. 21
Hematologia - str. 10
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4,
Laryngologia – str. 3, 18
Neurologia – str. 13, 14
Okulistyka – str. 5, 8, 9
Onkologia – str. 20, 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 5
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 18, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 15, 18, 11
Opieka długoterminowa - str. 6, 14,
15
NZOZ, Poradnie – str. 4, 13, 16,
18, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 5, 8, 20

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 16

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 22

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 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. 12, 24

INNE

- str. 15, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

ul. Żeromskiego 92/2a
 Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

R/0685



**Zadbaj o słuch – swój
i swoich najbliższych**
Usłysz więcej

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU**

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 nasza troska

M/0381

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**

Widzenie jak przez mgłę? To może być zaćma

Coraz częściej mrużysz oczy podczas czytania? Wieczorem przeszkadzają ci światła samochodów, a obraz wydaje się zamglony lub mniej wyraźny? Takie objawy wiele osób tłumaczy wiekiem albo zmęczeniem wzroku. Tymczasem mogą one świadczyć o rozwoju zaćmy – jednej z najczęstszych chorób oczu u osób starszych.

Naturalna soczewka powinna być przezroczysta. Kiedy mętnieje, światło nie dociera prawidłowo do siatkówki, a obraz staje się zamazany i mniej kontrastowy. Zaćma nie jest zwykłą wadą wzroku, dlatego nowe okulary nie zawsze przynoszą poprawę. Jeśli choroba postępuje i zaczyna przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu, lekarz może zaproponować leczenie operacyjne.

Operacja polega na usunięciu zmętniałej soczewki i wszczepieniu sztucznej soczewki wewnątrzgałkowej. Sam zabieg jest poprzedzony kwalifikacją. To ważny etap, bo pozwala ocenić nie tylko zaćmę, ale też ogólny stan oka. Lekarz pyta również o choroby przewlekłe, przyjmowane leki, alergie i wcześniejsze zabiegi. Dzięki temu pacjent wie, jak przygotować się do operacji i czego spodziewać się po leczeniu.



Wielu pacjentów nie wie, że operację zaćmy można wykonać bezpłatnie w ramach NFZ również w prywatnej klinice. To ważna informacja dla osób,

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
 KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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 Czapłuk
 lek. laryngolog
 środy od godz. 12.30 - 15.30

KANCELARIA DORADCY PODATKOWEGO

Zenona Anna Pierzchała w spadku
 Radom, ul. Bydgoska 2 lok. 9
 tel. 605 686 470 lub 693 332 359

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
 DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

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

które obawiają się kosztów leczenia lub długiego oczekiwania na pomoc. Jeśli pacjent zostanie zakwalifikowany do zabiegu refundowanego, operacja jest dla niego bezpłatna. Oznacza to, że świadczenie finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia, mimo że leczenie odbywa się w prywatnej klinice.

Przed zapisaniem się na wizytę warto dopytać o aktualne zasady kwalifikacji, potrzebne dokumenty i przebieg przygotowania do zabiegu.

Po operacji pacjent otrzymuje zalecenia dotyczące stosowania kropli, wizyt kontrolnych i codziennych ograniczeń

w okresie gojenia. Trzeba pamiętać, że choć zabieg jest krótki, oko potrzebuje czasu na regenerację. Przestrzeganie zaleceń lekarskich ma duże znaczenie dla bezpieczeństwa i prawidłowego przebiegu rekonwalescencji.

Gdzie zapytać o kwalifikację do operacji zaćmy w ramach NFZ?

Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w **Sensor Cliniq przy ul. Kaczej 8 w Warszawie** lub telefonicznie pod numerem **22 710 33 33**. Klinika mieści się w dobrze skomunikowanej części War-

sawy, w pobliżu przystanków Żytnia i Okopowa. Dla osób dojeżdżających samochodem dostępny jest płatny parking przy ul. Żytnej 20.

Więcej informacji znajduje się na stronie: www.sensorcliniq.pl.

Zaćma nie musi oznaczać rezygnacji z codziennej aktywności. Jeśli zauważasz u siebie pogorszenie widzenia, nie odkładaj wizyty u okulisty. Wczesna konsultacja pozwala ocenić, czy przyczyną problemów jest zaćma i czy kwalifikujesz się do bezpłatnego leczenia w ramach NFZ.



NFZ

Widzisz gorzej, masz zamglony obraz
lub problem z ostrością?

W Sensor Cliniq w Warszawie na ul. Kaczej 8
wykonujemy bezpłatne zabiegi

USUNIĘCIA ZAĆMY

w ramach refundacji NFZ

- Bezpieczny i szybki zabieg ■ Doświadczony zespół
- Opieka w trybie chirurgii jednego dnia

Zadbaj o swój wzrok. Umów konsultację.



ul. Kacza 8



22 710 33 33



sensorcliniq.pl



WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Uzdrowiska w Polsce

– naturalna droga do zdrowia i regeneracji

Wakacje to doskonały czas nie tylko na wypoczynek, ale także na zadbanie o zdrowie. Coraz więcej osób wybiera pobyty w uzdrowiskach, które łączą walory turystyczne z profesjonalną opieką medyczną i rehabilitacyjną. Polska może poszczycić się bogatą tradycją lecznictwa uzdrowiskowego oraz wyjątkowymi zasobami naturalnymi, które od wielu lat wspierają proces leczenia i regeneracji organizmu.

Uzdrowisko to miejscowość posiadająca szczególne warunki klimatyczne oraz naturalne surowce lecznicze, takie jak wody mineralne, solanki, borowiny czy lecznicze gazy. Aby otrzymać status uzdrowiska, miejscowość musi spełniać rygorystyczne wymagania dotyczące ochrony środowiska oraz infrastruktury medycznej. W Polsce funkcjonuje obecnie kilkadziesiąt uzdrowisk rozsianych

po całym kraju – od wybrzeża Bałtyku, przez niziny, aż po tereny górskie. Najbardziej znane to między innymi: Ciechocinek, Busko-Zdrój, Krynica-Zdrój, Polanica-Zdrój, Kudowa-Zdrój czy Kołobrzeg.

Lecznictwo uzdrowiskowe jest ważnym elementem systemu ochrony zdrowia. Stanowi ono często kontynuację leczenia szpitalnego lub ambula-



toryjnego i pomaga pacjentom wrócić do pełnej sprawności po chorobach, urazach czy zabiegach operacyjnych. W uzdrowiskach wykorzystuje się naturalne właściwości klimatu oraz surowców leczniczych, a terapię uzupełniają zabiegi fizjoterapeutyczne, kinezyterapia, masaże oraz edukacja zdrowotna.

Szczególnie dobre efekty leczenia uzyskuje się w przypadku schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych, układu krążenia, układu oddechowego oraz niektórych chorób neurologicznych. Pobyt w uzdrowisku może również wspomagać leczenie przewlekłego stresu, przemęczenia i skutków siedzącego trybu życia. Coraz częściej z oferty sanatoriów korzystają osoby aktywne zawodowo, które traktują taki wyjazd jako inwestycję w zdrowie i profilaktykę.

Dużą rolę odgrywa także sam klimat uzdrowiskowy. Nadmorskie miejscowości oferują lecznicze działanie aerozolu bogatego w jod, który korzystnie wpływa na drogi oddechowe. Uzdrowiska górskie zachęcają czystym powietrzem i mikroklimatem sprzyjającym poprawie wydolności organizmu. Z kolei uzdrowiska nizinne słyną z bogatych złóż solanek i borowin wykorzystywanych podczas kąpieli oraz zabiegów leczniczych.

Według danych statystycznych z leczenia uzdrowiskowego w Polsce korzystają każdego roku setki tysięcy pacjentów. Rosnąca popularność takich wyjazdów świadczy o coraz większej świadomości społeczeństwa dotyczącej znaczenia profilaktyki zdrowotnej i rehabilitacji. Współczesne uzdrowiska oferują nie tylko leczenie, ale również bogatą ofertę rekreacyjną, kulturalną i turystyczną.

Warto pamiętać, że zdrowie budujemy każdego dnia. Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, wypoczynek i regularne badania profilaktyczne stanowią podstawę dobrego samopoczucia. Pobyt

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

P/0672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 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



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

w uzdrowisku może być cennym uzupełnieniem tych działań, pozwalając na regenerację organizmu w otoczeniu przyrody i pod opieką specjalistów.

Wakacyjny wyjazd do uzdrowiska to doskonały sposób na połączenie wypoczynku z troską o zdrowie. To inwestycja, która może przynieść korzyści odczuwalne przez wiele miesięcy po powrocie do domu.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia – Lecznictwo uzdrowiskowe; Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP.

foto. pixabay.com

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

OD PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00



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



NOWE PERSPEKTYWY
STOWARZYSZENIE NA RZECZ WSPIERANIA RODZIN
NOWE PERSPEKTYWY

Kompleksowe wsparcie w chorobach
otępiennych, w tym w chorobie Alzheimera

Nasze ośrodki dziennego pobytu to bezpieczne miejsce, które pomoże Twojemu bliskiemu jak najdłużej cieszyć się sprawnością i kontaktem z drugim człowiekiem.

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

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

- psycholog,
- neuropsycholog,
- prawnik,
- neurologopeda,
- terapeuta rodzin,
- terapeuta ręki,
- psychiatrę,
- pedagoga specjalny.

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
26-604 Radom

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

Dzienny pobyt w naszym ośrodku to nie „oddanie bliskiego” – to zapewnienie mu profesjonalnej terapii, a Tobie szansy na wytchnienie.

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

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu
wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista****Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740**Zakład Optyczny**

czynny codziennie 10 - 18

sobota 10 - 13

O/0403

Aktywność fizyczna latem

– jak ćwiczyć bezpiecznie w wysokich temperaturach?

Lato zachęca do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Długie dni, słoneczna pogoda i możliwość spędzania czasu poza domem sprzyjają spacerom, bieganiu, jeździe na rowerze czy uprawianiu sportów rekreacyjnych. Wysokie temperatury mogą jednak stanowić wyzwanie dla organizmu, dlatego warto pamiętać o kilku zasadach, które pozwolą czerpać korzyści z ruchu bez narażania zdrowia.

Regularna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści. Wzmacnia układ krążenia, poprawia wydolność organizmu, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Podczas wysiłku organizm produkuje endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które pomagają zredukować stres i poprawiają nastrój.

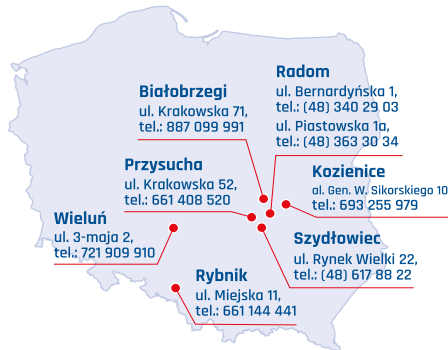
Aby jednak ćwiczenia były bezpieczne, należy dostosować ich intensywność do warunków pogodowych.

Największym zagrożeniem podczas letnich treningów jest przegrzanie organizmu. Gdy temperatura otoczenia jest wysoka, organizm intensywnie się poci, aby utrzymać prawidłową temperaturę ciała. Wraz z potem tracimy

wodę oraz elektrolity niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Niedostateczne nawodnienie może prowadzić do osłabienia, zawrotów głowy, skurczów mięśni, a w skrajnych przypadkach nawet do udaru cieplnego.

Specjaliści zalecają, aby w upalne dni planować aktywność fizyczną w godzinach porannych lub wieczornych. Należy unikać intensywnego wysiłku między godziną 11.00 a 16.00, kiedy promieniowanie słoneczne i temperatura osiągają najwyższe wartości. Jeśli ćwiczymy na zewnątrz, warto wybierać miejsca zacienione, parki lub leśne ścieżki, gdzie temperatura jest zwykle niższa niż na otwartych przestrzeniach.

Kluczowe znaczenie ma odpowiednie nawodnienie. Wodę należy pić regularnie, nie czekając na uczucie pragnienia. Przed treningiem warto wypić szklankę wody, a podczas dłuższego wysiłku uzupełniać płyny małymi porcjami co kilkanaście minut. W przy-

**SKLEPY MEDYCZNE
Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ****armed-ort.pl****ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN****INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE
W DRUKARCE 3D****LECZENIE BEZDECHU****POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON****REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ****WYKwalifikowana Dobra****OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH****Białobrzegi**
ul. Krakowska 71,
tel.: 887 099 991**Radom**
ul. Bernardyńska 1,
tel.: (48) 340 29 03
ul. Piastowska 1a,
tel.: (48) 363 30 34**Przysucha**
ul. Krakowska 52,
tel.: 661 408 520**Kozienice**
al. Gen. W. Sikorskiego 10,
tel.: 693 255 979**Wieluń**
ul. 3-maja 2,
tel.: 721 909 910**Szydłowiec**
ul. Rynek Wielki 22,
tel.: (48) 617 88 22**Rybnik**
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441**OFERUJEMY:**

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

AA/0323

Ilek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

Radom, ul. Chrobrego 42/4

- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

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



padku bardzo intensywnej aktywności lub długotrwałego wysiłku pomocne mogą być napoje zawierające elektrolity.

Podczas ćwiczeń latem należy również zadbać o odpowiedni strój. Najlepiej sprawdzają się lekkie, przewiewne ubrania wykonane z materiałów odprowadzających wilgoć. Jasne kolory odbijają promienie słoneczne i pomagają ograniczyć nagrzewanie organizmu. Warto pamiętać o nakryciu głowy oraz okularach przeciwsłonecznych chroniących oczy przed promieniowaniem UV.

Nie można zapominać o ochronie skóry. Nawet podczas krótkiego treningu na świeżym powietrzu zaleca się stosowanie kremów z filtrem przeciwsłonecznym o odpowiednim współczynniku SPF. Ochrona przed promieniowaniem UV pomaga zmniejszyć ryzyko oparzeń słonecznych oraz długofalowych uszkodzeń skóry.

Szczególną ostrożność powinny zachować osoby starsze, dzieci, kobiety w ciąży oraz pacjenci cierpiący na choroby serca, nadciśnienie tętnicze czy cukrzycę. W ich przypadku wysoka

temperatura może silniej obciążać organizm. W razie pojawienia się takich objawów jak: silne osłabienie, nudności, zawroty głowy, przyspieszone bicie serca lub zaburzenia świadomości

należy natychmiast przerwać wysiłek, schronić się w chłodnym miejscu i uzupełnić płyny.

Lato to doskonały czas na ruch i aktywny wypoczynek. Spacer, nordic-walking, pływanie, jazda na rowerze czy ćwiczenia w cieniu mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Kluczem do bezpiecznego treningu jest jednak rozsądek, odpowiednie nawodnienie oraz dostosowanie aktywności do panujących warunków atmosferycznych. Dzięki temu można cieszyć się zdrowiem, dobrą kondycją i wakacyjną energią przez całe lato.

Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Ministerstwo Zdrowia – materiały edukacyjne dotyczące aktywności fizycznej i bezpieczeństwa podczas upałów.

fot. pexels.com

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

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

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

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

**LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Wakacje za granicą z dziećmi

– jak przygotować rodzinę do bezpiecznej podróży?

Wakacyjny wyjazd za granicę to dla wielu rodzin długo wyczekiwany czas odpoczynku, wspólnego odkrywania nowych miejsc i budowania pięknych wspomnień. Podróż z dziećmi wymaga jednak odpowiedniego przygotowania, zwłaszcza pod względem zdrowotnym i organizacyjnym. Dzięki kilku prostym zasadom można znacząco ograniczyć ryzyko problemów i sprawić, że wakacje będą bezpieczne oraz komfortowe dla wszystkich członków rodziny.

Dokumenty i ubezpieczenie – podstawa spokojnego wyjazdu

Przygotowania warto rozpocząć od sprawdzenia dokumentów. Dziecko podróżujące za granicę powinno posiadać własny paszport lub dowód osobisty – w zależności od kraju docelowego. Rodzice powinni również zadbać o odpowiednie ubezpieczenie turystyczne obejmujące koszty leczenia, transport medyczny oraz następstwa nieszczęśliwych wypadków.

Podczas podróży po krajach Unii Europejskiej warto wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego

(EKUZ), która umożliwia korzystanie z podstawowej opieki zdrowotnej na zasadach obowiązujących mieszkańców danego kraju. Należy jednak pamiętać, że karta nie zastępuje pełnego ubezpieczenia turystycznego.

Szczepienia i konsultacja lekarska

Jeżeli planowany wyjazd odbywa się poza Europę, warto odpowiednio wcześniej sprawdzić zalecenia zdrowotne dotyczące danego kraju. Niektóre kierunki wymagają wykonania określonych szczepień ochronnych lub zastosowania profilaktyki przeciwko chorobom

tropikalnym.

W przypadku dzieci cierpiących na choroby przewlekłe przed podróżą warto skonsultować się z pediatrą. Lekarz może pomóc w przygotowaniu dokumentacji medycznej, recepty oraz wskazówek dotyczących postępowania w sytuacjach nagłych.

Wakacyjna apteczka dla dziecka

Dobrze wyposażona apteczka to jeden z najważniejszych elementów rodzinnego wyjazdu. Powinna zawierać przede wszystkim leki przyjmowane przez dziecko na stałe oraz środki pierwszej pomocy.

W apteczce warto umieścić:

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

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**

**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

IMPLANT DENTIST

dr **Grzegorz Romaszek**
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.

**ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849**

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.

- leki przeciwbólowe odpowiednie do wieku dziecka,
- preparaty na biegunkę i odwodnienie,
- środki przeciwalergiczne,
- plastry, bandaże i jałowe gaziki,
- środek do dezynfekcji ran,
- termometr,
- preparaty łagodzące ukąszenia owadów,
- krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym.

Przed wyjazdem warto sprawdzić daty ważności wszystkich preparatów i przechowywać je zgodnie z zaleceniami producenta.

Ochrona przed słońcem i odwodnieniem

Dzieci są szczególnie narażone na skutki przegrzania organizmu. Podczas pobytu w ciepłych krajach należy regularnie podawać im wodę, nawet jeśli nie zgłaszają pragnienia. Warto unikać intensywnego nasłonecznienia między godziną 11.00 a 15.00 oraz stosować nakrycia głowy i przewiewną odzież.



powinny pozostawać pod stałym nadzorem dorosłych, nawet jeśli korzystają z rękawków czy kamizelek wypornościowych.

Warto również zwracać uwagę na oznaczenia bezpieczeństwa, warunki pogodowe oraz zalecenia ratowników. Chwila nieuwagi może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Wakacje pełne dobrych wspomnień

Podróżowanie z dziećmi wymaga większej organizacji, ale odpowiednie przygotowanie pozwala uniknąć wielu problemów. Dobrze skompletowana apteczka, znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz troska o zdrowie najmłodszych sprawiają, że rodzinne wakacje mogą być nie tylko przyjemne, ale również bezpieczne.

Najważniejsze jest zachowanie rozsądku i elastyczności. Dzieci najlepiej wspominają nie luksusowe hotele czy egzotyczne atrakcje, lecz wspólnie spędzony czas, poczucie bezpieczeństwa i radość odkrywania świata razem z rodzicami.

Źródła:

1. World Health Organization – Travel Health Advice.
2. Centers for Disease Control and Prevention – Traveling Safely with Children.
3. Narodowy Fundusz Zdrowia – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

fot. pexels.com

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

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Kozienicka 68
Gołębów

tel: 506 984 208

Wejście z boku

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

Światowy Dzień Mózgu

– zadbaj o swój najważniejszy organ

Każdego roku 22 lipca obchodzony jest Światowy Dzień Mózgu, międzynarodowa inicjatywa mająca na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia neurologicznego oraz profilaktyki chorób układu nerwowego. Dzień ten został ustanowiony przez Światową Federację Neurologii (World Federation of Neurology – WFN) i jest okazją do przypomnienia, jak ogromną rolę w naszym życiu odgrywa mózg oraz jak ważne jest dbanie o jego prawidłowe funkcjonowanie.

Mózg jest centrum dowodzenia całego organizmu. Odpowiada za myślenie, pamięć, emocje, mowę, ruch, a także za kontrolę pracy narządów wewnętrz-

nych. Choć waży zaledwie około 1,4 kilograma, zużywa około 20 procent energii potrzebnej organizmowi. Każdego dnia miliardy komórek nerwowych

przekazują informacje, umożliwiając nam wykonywanie nawet najbardziej skomplikowanych czynności.

Według ekspertów choroby neurologiczne stanowią obecnie jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności na świecie. Udar mózgu, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, padaczka, migrena czy stwardnienie rozsiane dotyczą milionów ludzi niezależnie od wieku. Światowa Federacja Neurologii zwraca uwagę, że ponad 3,4 miliarda osób na świecie żyje z różnego rodzaju schorzeniami neurologicznymi, a dostęp do specjalistycznej opieki nadal pozostaje nierówny w wielu krajach.

Hasłem Światowego Dnia Mózgu 2026 jest „Zdrowie mózgu – dostęp dla wszystkich” („Brain Health: Access for All”). Kampania podkreśla znaczenie równego dostępu do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji neurologicznej. Organizatorzy zwracają uwagę, że szybka diagnoza oraz wczesne rozpoczęcie terapii mogą znacząco poprawić jakość życia pacjentów i ograniczyć skutki wielu chorób.

Dobra wiadomość jest taka, że na zdrowie mózgu mamy wpływ każdego dnia. Specjaliści wskazują kilka podstawowych zasad, które pomagają zachować sprawność umysłową przez długie lata. Należą do nich regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta bogata w warzywa, owoce i ryby, odpowiednia ilość snu oraz unikanie używek. Bardzo ważne jest również kontrolowanie ciśnienia tętniczego, poziomu cukru i cholesterolu, ponieważ choroby układu krążenia zwiększają ryzyko udaru mózgu i zaburzeń poznawczych.

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 WYKWAŁIFIKOWANYCH, 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

NFZ

- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwczesnie 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**

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

Prowadzę:

- terapię indywidualną osób uzależnionych i ich rodzin
- grupę wsparcia (pogłębioną) dla tych, którzy są po terapii podstawowej.
- Trening zapobiegania nawrotom

Warsztaty:

- Poczucie własnej wartości
- Wstyd
- Jak radzić sobie ze złością

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com



GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
 Radom, ul. Witolda 7,
 lok. 1.09.6- Pawilony Rosa
 tel. 601-497-118
 www.jsmista.pl

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



**SPECJALISTYCZNY
 GABINET
 NEUROLOGICZNY**
 lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog
 PRZYJMUJE:
 poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰
 Centrum Medyczne
MEDJana
 Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 tel. 606731821

Światowy Dzień Mózgu

– zadbaj o swój najważniejszy organ

Dokończenie ze str. 13.

Nie bez znaczenia pozostaje także aktywność intelektualna. Czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, nauka języków obcych czy rozwijanie nowych zainteresowań stymulują pracę mózgu i wspierają tworzenie nowych połączeń między neuronami. Równie ważne są relacje społeczne, które pomagają

utrzymać dobrą kondycję psychiczną i zmniejszają ryzyko izolacji oraz depresji.

Światowy Dzień Mózgu przypomina, że zdrowie neurologiczne powinno być traktowane jako jeden z filarów zdrowia publicznego. Warto wykorzystać tę okazję do refleksji nad własnym stylem życia i wprowadzenia nawet niewielkich zmian, które mogą przynieść korzyści w przyszłości. Regularny ruch, zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu i aktywność umysłowa to najlepsza inwestycja w sprawny mózg na długie lata.

Pamiętajmy – o mózg warto dbać każdego dnia, ponieważ to właśnie on



pozwalą nam poznawać świat, podejmować decyzje, uczyć się i cieszyć życiem.

Źródło: World Federation of Neurology – World Brain Day; Światowa Federacja Neurologii (WFN). Informacje opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych WFN.

fot. pexels

**GABINET LEKARSKI
 NEUROLOGICZNY**
 Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz**
specjalista neurolog
 Radom, ul. Żeromskiego 65
 pokój 107
 zapisy pon. - pt. 16 - 20
 tel. 697060807
 przyjmuje:
 poniedziałki i środy
 od godziny 15

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

Dom Opieki Grójec ROB MED
 Worowska 1B, 05-600 Grójec
 woj. mazowieckie



Zapewniamy profesjonalną opiekę nad osobami starszymi i wymagającymi pomocy w Grójcu, dbając o ich poczucie bezpieczeństwa, godność i komfort. Mogą nas Państwo obdarzyć zaufaniem i mieć pewność, że Wasi najbliżsi są w dobrych rękach.




tel. +48 516 700 502
 tel. +48 693 050 517
 biuro@domopiekirobmed.pl
 domopiekirobmed.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



OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

ZDROWIE

ALERGOLOGIA

DERMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Zdrowie psychiczne podczas urlopu – jak naprawdę odpocząć?

Urlop kojarzy się z relaksem, beztroską i możliwością oderwania się od codziennych obowiązków. Wiele osób przez cały rok czeka na kilka dni lub tygodni wolnego, wierząc, że ten czas pozwoli im odzyskać energię i poprawić samopoczucie. Jednak nie każdy wypoczynek przynosi oczekiwane efekty. Zdarza się, że po powrocie z urlopu czujemy się równie zmęczeni jak przed wyjazdem. Jak zatem zadbać o zdrowie psychiczne i naprawdę odpocząć?

Specjaliści podkreślają, że skuteczny odpoczynek nie polega jedynie na zmianie miejsca pobytu. Kluczowe jest oderwanie się od codziennych obowiązków i znalezienie czasu na aktywności, które sprawiają przyjemność. Dla jednej osoby będzie to wyjazd nad morze, dla innej spacer po lesie, czytanie książek lub spotkania z bliskimi. Nie istnieje jeden uniwersalny sposób na regenerację – ważne jest dopasowanie formy wypoczynku do własnych potrzeb i możliwości.

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych podczas urlopu jest nadmierne planowanie. Chęć zobaczenia wszystkich atrakcji, uczestniczenia w wielu wydarzeniach i maksymalnego wykorzystania każdej chwili może prowadzić do zmęczenia zamiast relaksu.

Warto pozostawić w planie dnia przestrzeń na spontaniczność, odpoczynek

i zwyczajne „nicnierobienie”. To właśnie wtedy organizm ma szansę się wyciszyć i zregenerować.

Dla zdrowia psychicznego szczególnie ważne jest ograniczenie kontaktu z pracą. Odbieranie służbowych telefonów, odpowiadanie na e-maile czy ciągłe sprawdzanie wiadomości utrudniają oderwanie się od obowiązków zawodowych. Jeśli to możliwe,

Dokończenie na str. 16.

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

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

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

Zdrowie psychiczne podczas urlopu – jak naprawdę odpocząć?

Dokończenie ze str. 15.

warto poinformować współpracowników o swojej nieobecności i pozwolić sobie na prawdziwą przerwę. Nawet kilka dni bez zawodowych spraw może znacząco zmniejszyć poziom stresu.

Coraz większym wyzwaniem staje się również nadmiar bodźców cyfrowych. Telefony, media społecznościowe i nieustanny dostęp do informacji sprawiają, że nasz mózg rzadko ma okazję do odpoczynku. Podczas urlopu warto ograniczyć czas spędzany przed ekranem. Zamiast przeglądać media społecznościowe, można wybrać spacer, rozmowę z bliskimi lub kontakt z naturą. Badania wskazują, że przebywanie na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na nastrój, obniża poziom

stresu i wspiera zdrowie psychiczne.

Nie należy również zapominać o znaczeniu snu. Wakacje są dobrą okazją do wyrównania niedoborów snu i zadbania o regularny rytm dnia. Odpowiednia ilość snu poprawia koncentrację, wspiera odporność organizmu i pomaga radzić sobie z napięciem emocjonalnym.

Urlop może być także czasem budowania relacji rodzinnych i przyjacielskich. Wspólne spędzanie czasu, rozmowy i dzielenie się doświadczeniami wzmacniają poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności. Dobre relacje społeczne są jednym z najważniejszych czynników wpływających na dobrostan psychiczny człowieka.

Warto pamiętać, że odpoczynek nie

jest luksusem, lecz elementem dbania o zdrowie. Regularna regeneracja pomaga zapobiegać przewlekłemu stresowi, wypaleniu zawodowemu i problemom psychicznym. Niezależnie od tego, czy wakacje spędzamy daleko od domu, czy we własnej miejscowości, najważniejsze jest znalezienie czasu dla siebie, swoich potrzeb i emocji.

Prawdziwy odpoczynek nie polega na robieniu jak największej liczby rzeczy, lecz na odzyskaniu równowagi. To inwestycja w zdrowie, która przynosi korzyści jeszcze długo po zakończeniu urlopu.

Źródło: Narodowy Fundusz Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

**NOWY PUNKT
POBRAŃ**

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:

7:00 - 15:00

MEDICA
laboratorium analiz medycznych
www.medica.radom.pl

L/0273

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**

Hubert Kazubiński

ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

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

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

Bogactwo natury – macierzanka

Latem chętniej sięgamy po świeże zioła – nie tylko ze względu na ich smak, ale również korzystny wpływ na zdrowie. Jednym z najbardziej cenionych jest macierzanka. Ta niepozorna roślina o drobnych, fioletowych kwiatach od wieków wykorzystywana jest w medycynie ludowej jako naturalne wsparcie podczas przeziębienia, problemów trawiennych i osłabienia organizmu. Dziś jej właściwości potwierdzają także badania naukowe.

Naturalne wsparcie dla dróg oddechowych

Najbardziej znanym zastosowaniem macierzanki jest łagodzenie objawów infekcji górnych dróg oddechowych. Zawarty w niej olejek eteryczny, bogaty w tymol i karwakrol, wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Napary z macierzanki pomagają rozrzedzić wydzielinę zalegającą w drogach oddechowych, ułatwiają odkrztuszanie i łagodzą kaszel. Dlatego wyciągi z tego zioła są składnikiem wielu syropów, pastylek do ssania i herbatk ziołowych.

Dobra dla układu pokarmowego

Macierzanka od dawna znajduje

zastosowanie także przy dolegliwościach trawiennych. Wspomaga wydzielanie soków trawiennych, poprawia apetyt oraz pomaga zmniejszyć uczucie ciężkości po posiłku. Napar z zioła może przynieść ulgę przy wzdęciach i łagodnych skurczach przewodu pokarmowego. Z tego względu bywa polecana po ciężkostrawnych, grillowanych potrawach, które często goszczą na naszych stołach podczas wakacyjnych spotkań.

Sila naturalnych przeciwutleniaczy

Macierzanka zawiera liczne związki roślinne o działaniu antyoksydacyjnym. Flawonoidy i kwasy fenolowe pomagają chronić komórki przed

stresem oksydacyjnym wywołanym przez wolne rodniki. Odpowiednia ilość przeciwutleniaczy w diecie wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu i może odgrywać rolę w profilaktyce wielu chorób przewlekłych.

Nie tylko do picia

Macierzanka sprawdza się również jako środek do stosowania zewnętrznego. Napary wykorzystuje się do płukania gardła i jamy ustnej, a także do przemywania drobnych podrażnień skóry. Kąpiel z dodatkiem macierzanki działa odprężająco, odświeżająco i pozostawia przyjemny, ziołowy aromat. Olejek eteryczny z macierzanki wykorzystywany jest również w aromaterapii.

Dokończenie na str. 18.

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

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

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
 terapia powięziowa, terapia manualna
 terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
 kinesiologia taping
 rehabilitacja poudarowa
 rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
 rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
 - drenaż limfatyczny manualny
 - aparatem BOA MAX 2

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
 tel. **608 363 476**

gabinet fizjoterapii Vita Vi

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 TELEFONICZNE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
 codziennie w godz 8-20

48 360 74 52,
600 766 982

Bogactwo natury – macierzanka

Dokończenie ze str. 17.

Jak stosować?

Najpopularniejszą formą jest napar przygotowany z 1–2 łyżeczek suszonego zioła zalanych szklanką gorącej wody. Po około 10 minutach napój jest gotowy do spożycia. Macierzankę można także dodawać do mięs, warzyw, sosów i sałatek, wzbogacając potrawy o charakterystyczny aromat oraz cenne składniki

roślinne.

Kiedy zachować ostrożność?

Choć macierzanka należy do bezpiecznych ziół, nie każdy powinien stosować ją bez ograniczeń. Ostrożność powinny zachować osoby uczulone na rośliny z rodziny jasnotowatych. Kobiety w ciąży i karmiące piersią, a także osoby przyjmujące leki lub cierpiące na choroby przewlekłe, przed regularnym stosowaniem preparatów ziołowych powinny skonsultować się



z lekarzem lub farmaceutą.

Warto wiedzieć

- Macierzanka była znana już w starożytności jako roślina oczyszczająca i wzmacniająca.
- Jest rośliną miododajną – jej kwiaty przyciągają pszczoły i inne owady zapylające.
- Zawiera naturalne olejki eteryczne wykorzystywane w farmacji, kosmetyce i aromaterapii.
- Najwięcej substancji czynnych znajduje się w ziele zbieranym w okresie kwitnienia.

Pamiętaj

Zioła mogą wspierać zdrowie i łagodzić drobne dolegliwości, jednak nie zastępują konsultacji lekarskiej ani leczenia zaleconego przez specjalistę. Jeśli objawy utrzymują się lub nasilają, należy skontaktować się z lekarzem.

Źródła:

1. Europejska Agencja Leków (EMA), *Community herbal monograph on Thymus herba*, <https://www.ema.europa.eu>.
2. National Center for Biotechnology Information (NCBI), Yang R. i wsp., *Comprehen-*

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

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**

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



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-Juszkiewicz

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

Z/0262

sive Analysis of Secondary Metabolites of
Four Medicinal Thyme Species Used in Folk
Medicine and Their Antioxidant Activities In
Vitro. Molecules, 2023; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36985554/>.

3. Gortat M., Macierzanka piaskowa (*Thymusserpyllum* L.) i tymianek pospolity (*Thymusvulgaris* L.) – właściwości lecznicze i zastosowanie, opracowanie naukowe.

for. pexels.com

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

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



Wokół nas dzieją się sprawy wielkie i małe. O wielkich jest głośno. O tych małych wie niewiele. Dziś na początek jedna z nich.

5 czerwca w wieku 80 lat zmarł ks. Michael Tate

– proboszcz na Tasmanii. Urodził się w Sydney, ale dorastał w Hobart. Studiował prawo na Uniwersytecie Tasmańskim, a w 1971 roku uzyskał magisterium z teologii na Uniwersytecie Oksfordzkim. Po powrocie wykładał prawo w Hobart i został dziekanem wydziału prawa. W 1977 roku został wybrany do Senatu. Przez 6 lat był ministrem sprawiedliwości. Zrezygnował jednak z mandatu senatora i został ambasadorem Australii w Hadze oraz przy Stolicy Apostolskiej. W 1996 roku pożegnał się z urzędem i z Janem Pawłem II. Żegnając ambasadora, papież zapytał: „Cóż, Ekscelencjo, jakie będzie pańskie następne zadanie?”. Tate odpowiedział: „Ojciec Święty, właściwie zamierzam przygotowywać się do kapłaństwa”. Jan Paweł II miał wtedy ożywić się i powiedzieć z uśmiechem: „Późne powołanie!”. „Nie, Ojciec Święty – odpowiedział Tate – wczesne powołanie długo odkładane”. Ks. Michael został kapłanem w maju 2000 roku i zmarł „jako pasterz, który kochał swój lud”, jak po śmierci określił go abp Tony Ireland. Mała, ale jakże budująca historia jednego człowieka.

Dziś także o innej historii. Kilka kroków od Watykanu, w kaplicy św. Moniki (mama św. Augustyna) w Rzymie, 19 czerwca 1982 roku sakrament kapłaństwa przyjął o. Robert Francis Prevost. To samo miejsce zostało wyznaczone mu jako kościół tytularny, gdy w 2023 roku został kardynałem.

Święceń przyszłemu papieżowi udzielił belgijski abp Jean Jadot, wieloletni dyplomata watykański. W dniu święceń o. Prevost miał niespełna 27 lat. Pięć lat wcześniej wstąpił do Zakonu św. Augustyna, a w 1981 roku złożył śluby wieczyste. W 1985 roku został posłany jako misjonarz do Peru.

Na obrazku prymicyjnym znalazły się słowa św. Augustyna z Kazania 339: „Nakarmić was wszystkich zwyczajnym chlebem – tego uczynić nie mogę. Lecz to Słowo jest waszą częścią. Karmię was z tego samego stołu, który żywi mnie. Jestem waszym sługą”. Obok nich umieszczono XV-wieczną rosyjską ikonę Ostatniej Wieczerzy. Tak więc 44 rocznica święceń już za papieżem.

W Niedzielę Dobrego Pasterza papież Leon wyświęcił nowych kapłanów. W homilii powiedział do nich, że posługa prezbitera nie może zasłaniać drogi do Chrystusa.

„Razem z innymi ochrzczonymi będziecie każdego dnia przekraczać próg Misterium – próg, który ma oblicze i imię Jezusa. Nigdy nie ukrywajcie tej świętej bramy, nie zamykajcie jej, nie stawajcie się przeszkodą dla tych, którzy chcą wejść” – mówił. Mają oni „trzymać drzwi otwarte, niczym ich nie zastawiać i wskazywać je, nie używając zbyt wielu słów”. „Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek, zwłaszcza tam, gdzie liczby wydają się wskazywać na dystans między ludźmi a Kościołem, trzymajcie drzwi otwarte! Pozwólcie wchodzić i bądźcie gotowi, aby wyjść” – apelował. Kapłani są bowiem posłani nie tylko po to, by pozwalać innym wejść, ale także po to, by wychodzić ku potrzebującemu światu. „To kolejna tajemnica waszego życia: jesteście kanałem, a nie filtrem” – stwierdził papież. Przypomniał też nowo wyświęconym, że „im głębsza jest wasza więź z Chrystusem, tym bardziej radykalna jest wasza przynależność do wspólnego człowieczeństwa”. Albowiem więź z Chrystusem prowadzi zawsze do głębokiej więzi z drugim człowiekiem.

JT JT

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

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

Chemioterapia – czym jest i jak działa?

Wyjaśnia prof. Tadeusz Pieńkowski z Radomskiego Centrum Onkologii



Artykuł na podstawie rozmowy z prof. nadzw. dr. hab. n. med. Tadeuszem Pieńkowskim

— Kierownikiem Klinicznego Oddziału Chemioterapii, Kierownikiem Breast

Cancer Unit oraz Kierownikiem Kliniki Chorób Piersi CMKP przy Radomskim Centrum Onkologii. Specjalistą Onkologii Klinicznej, Chemioterapii Nowotworów i Chorób Wewnętrznych.

Słowo „chemioterapia” budzi skojarzenia znane większości z nas – kroplówki, szpitalne oddziały, zmęczenie i utrata włosów. Ale to tylko fragment obrazu. To czym chemioterapia naprawdę jest, gdzie się zaczyna i dokąd zmierza jako metoda leczenia, wyjaśnia profesor Tadeusz Pieńkowski – jeden z najbardziej doświadczonych polskich onkologów klinicznych, od lat związany z Radomskim Centrum Onkologii.

Nowotwór – nie guz, lecz system

Zanim zrozumiemy chemioterapię, musimy zrozumieć nowotwór. I tu profesor Pieńkowski proponuje zmianę perspektywy.

– Nowotwór to nie tylko *jakiś* cień na obrazie radiologicznym czy *jakiś* guz, który ktoś wyczuł ręką – mówi profesor. – To jest złożona struktura biologiczna, która działa ogólnoustrojowo.

Skąd się bierze? Z naszych własnych komórek. Nasze ciało funkcjonuje w precyzyjnej równowadze – każdy narząd ma swoją wielkość, swoje zadanie, a liczba komórek, które ubywają, jest uzupełniana dokładnie taką samą ilością. Ten porządek

jest możliwy dlatego, że wszystkie komórki odpowiadają na te same sygnały regulacyjne. Wystarczy jednak, że jedna z nich wymknie się spod tej kontroli.

– Komórka w którymś z naszych narządów ulega uszkodzeniu materiału genetycznego – tłumaczy prof. Pieńkowski – w taki sposób, że zachowuje zdolność do podziałów, a nawet do nieograniczonych podziałów. Jednocześnie przestaje funkcjonować jako część składowa całego organizmu. Wyrzywa się spod tej kontroli.

Nasze ciało nie jest bezbronne. Dysponuje mechanizmami, które potrafią rozpoznać uszkodzone komórki, naprawić wyrządzone szkody lub zniszczyć komórkę, zanim stanie się zagrożeniem. Ale bywa, że uszkodzenie pozostaje niezauważone, naprawa nie dochodzi do skutku – i wtedy zaczynają powstawać komórki potomne o tych samych cechach: nieulegające mechanizmom regulacyjnym, kierujące się własnym „interese”. Zaczynają pasożytować na organizmie, z którego pochodzą.

Kluczowym momentem jest jednak unaczynienie. Małe skupisko komórek nowotworowych – do kilku milimetrów – nadal może żywić się przez dyfuzję. Ale nowotwór posiada zdolność stymulowania otaczających naczyń krwionośnych do wrastania. Od tej chwili zyskuje dostęp do sprawnego odżywiania i, co równie istotne, do całego organizmu.

– Nie wszystkie komórki nowotworu posiadają zdolność do wnikania do naczyń, a potem wyjścia z nich i osiedlenia się w odległych anatomicznie miejscach – zaznacza profesor. – Ale ta cecha, czyli dawanie przerzutów odległych, jest unikalną biologiczną cechą, którą mają tylko nowotwory złośliwe. I to jest główny problem przy leczeniu tych nowotworów.

Z tego wynika prosta, lecz fundamentalna zasada: im wcześniej nowotwór zostanie wykryty, tym mniejsze jest praw-

dopodobieństwo, że zdążył się rozsiać. I tym mniejsze ryzyko, że zdążył wytworzyć mechanizmy oporności na leczenie.

Od skałpela do leków – historia leczenia systemowego

Przez wieki leczenie nowotworów opierało się na chirurgii – usuwano guzy w nadziei, że razem z masą nowotworu zniknie zagrożenie. Dynamiczny rozwój chirurgii w XIX wieku, po wprowadzeniu znieczulenia ogólnego i zasad antyseptyki, potwierdził, że w części przypadków operacja rzeczywiście wystarczy. Niestety, tylko w części.

– Zależność pomiędzy masą nowotworu w momencie podjęcia leczenia a jego rezultatem jest znana od dawna – mówi prof. Pieńkowski. – Stąd pojawiło się marzenie: co zrobić z chorymi, u których nowotwór zdążył się już rozsiać? Leczenie chirurgiczne wielu przerzutów w różnych narządach jest po prostu niemożliwe do wykonania.

Odpowiedź zaczęła wyłaniać się w latach 40. XX wieku – i to w okolicznościach, których nikt nie planował. Obserwacje żołnierzy narażonych na działanie iperytów azotowych – związków chemicznych stosowanych jako broń – wykazały, że substancje te wywołują u chorych pancytopenię, czyli drastyczne zmniejszenie liczby komórek krwi: krwinek białych, czerwonych i płytek. Był to sygnał, że tego rodzaju substancje mają zdolność hamowania podziałów komórkowych. Naukowcy zaczęli szukać analogów, które zamiast truć – lecząłyby.

Pod koniec lat 40. pierwsze leki tego typu weszły do użytku klinicznego, stosowane początkowo u chorych na nowotwory układu krwionośnego – chłoniaki i białaczki. Tak narodził się zupełnie nowy dział medycyny.

– Chemioterapia to słowo, które posiada wiele znaczeń – podkreśla profesor

Pieńkowski. – Pierwsze leki to były substancje uzyskiwane drogą syntezy chemicznej, często wzorowane na związkach pochodzenia roślinnego lub naturalnego. Ale to w żadnym wypadku nie żadne zioła. Dziś posługujemy się chętniej terminem „leczenie systemowe”, bo stosujemy leki uzyskiwane bardzo różnymi metodami – i wszystkie działają w całym ustroju.

Trzy ścieżki kliniczne – kiedy stosuje się leczenie systemowe

Współczesna onkologia stosuje leczenie systemowe w trzech wyraźnie odrębnych sytuacjach.

Pierwsza to leczenie choroby rozsiaanej – stanu, w którym nowotwór dał już klinicznie potwierdzone przerzuty do odległych narządów. Celem jest zwalczanie tych zmian, wydłużenie życia i poprawa jego jakości.

Druga sytuacja to leczenie uzupełniające po radykalnym zabiegu chirurgicznym. Operacja przebiegła pomyślnie, nowotwór został usunięty – ale analiza danych histopatologicznych i molekularnych może wskazywać, że zanim guz został wykryty, nieliczne komórki nowotworowe zdążyły już dostać się do krwiobiegu. Niewidoczne na badaniu, potencjalnie zdolne do osiedlenia się w odległych narządach i uformowania przerzutów – dopiero w przyszłości. W momencie podejmowania decyzji o lecze-

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofii pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

KOLPOSKOPIA

www.ginradom.pl

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. **Barbara Kalbarczyk**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

G/0114

G/0528

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359

USG

niu nie ma więc czego szukać na obrazie ani na wyniku biopsji.

– Trudno w tym wypadku mówić o leczeniu opierającym się na miarodajnych wynikach – wyjaśnia prof. Pieńkowski. – My leczymy ryzyko. Można to porównać do szczepień ochronnych przeciwko chorobom zakaźnym. Szczepimy jakąś populację, bo ryzyko ciężkiej choroby w tej populacji jest duże, chociaż wiemy, że być może choroba nie wystąpi. Staramy się to ryzyko zmniejszyć.

Leczenie przed operacją – neoadjuwantowe – to **trzecia** możliwość. Jego cele są dwójakie: z jednej strony zmniejszenie guza, co pozwala na ograniczenie zakresu planowanego zabiegu i mniejsze okaleczenie pacjenta; z drugiej – działanie na hipotetycznie istniejące mikroprzerzuty. Istotną zaletą tej strategii jest możliwość oceny, jak nowotwór zareagował na podane leki, co pozwala lepiej planować dalsze postępowanie.

Nowa era – leki celowane i immunoterapia

Przez dekady chemioterapia działała głównie na zasadzie blokowania szybko dzielących się komórek – i właśnie dlatego jej efekty uboczne obejmują tkanki zdrowe, charakteryzujące się intensywnymi podziałami, jak nabłonek jelita, cebulki włosów czy szpik kostny. Współczesna onkologia zmierza jednak w innym kierunku.

– Poza lekami syntezy chemicznej mamy dziś leki biologiczne – mówi profesor. – Są to najczęściej przeciwciała monoklonalne, które pasują jak klucz do zamka do pewnych struktur na błonach komórkowych. Umożliwia to leczenie znacznie bardziej celowane – działające na komórki, które posiadają określone cechy biologiczne.

Równoległy kierunek to nie atakowanie komórek nowotworowych wprost, ale zmiana środowiska, w którym się rozwijają – metody hamujące tworzenie nowych naczyń krwionośnych odżywiających guz, a także terapie hormonalne, stosowane szeroko w raku piersi i raku prostaty.

– Metody hormonalne nie niszczą bezpośrednio komórek – tłumaczy prof. Pieńkowski. – Powodują, że środowisko, w którym te nowotwory się rozwijają, staje się dla nich nieprzyjazne.

Na horyzoncie pojawiają się kolejne przełomy. Badania kliniczne obejmują dziś wirusy onkolityczne – odpowiednio zmodyfikowane drobnoustroje, które atakują selektywnie komórki nowotworowe, pozostawiając zdrowe tkanki w spokoju. Trwają też prace nad szczepionkami przeciwnowotworowymi, które mają pobudzać układ odpornościowy do rozpoznawania i eliminowania komórek rakowych.

Dokończenie na str. 22.

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-Stanislawa**
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

DK-REH
Damian Kaczor
GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
nowoczesne podejście:**

→ **Chiropraktyka**

→ **Osteopatia**

→ **Zdrowy kręgosłup**

-sobota godzina 9.00

TEL.: 785 195 076, 600 039 096

**RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116**



R/0286

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Chemioterapia – czym jest i jak działa?

Wyjaśnia prof. Tadeusz Pieńkowski z Radomskiego Centrum Onkologii

Dokończenie ze str. 21.

Wyzwania – oporność i toksyczność

Leczenie systemowe niesie ze sobą dwa fundamentalne problemy. Pierwszy to oporność.

– Komórki nowotworowe wytwarzają oporność na stosowane leki – mówi profesor. – Jeżeli nowotwór jest bardzo duży, należy się liczyć z tym, że mutacje zaszyły tak daleko, że istnieją pierwotne oporności. Ale nawet w czasie leczenia dochodzi do selekcji klonów, które na daną metodę są odporne.

Odpowiedzią jest łączenie metod i staranna sekwencja terapii – tak, by minimalizować ryzyko wyłonienia opornych komórek. Jednak oporność pozostaje jednym z największych wyzwań współczesnej onkologii.

Drugim problemem jest toksyczność. Każda substancja biologicznie aktywna może powodować działania niepożądane – i leki onkologiczne nie są wyjątkiem. Dlatego prowadzenie leczenia systemowego wymaga ścisłego monitorowania chorych,



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

gotowości do modyfikowania dawek, a niekiedy – przerywania terapii, gdy zagrożenia przekraczają potencjalne korzyści.

– Tu jest konieczne dobre porozumienie i dobra współpraca z chorymi – podkreśla prof. Pieńkowski. – Zrozumienie przez pacjentów, co jest celem tego postępowania, jakie jest zagrożenie i aktywne informowanie lekarza o swojej sytuacji – to bardzo istotny element prawidłowego prowadzenia leczenia

Zespół zamiast jednego lekarza – Breast Cancer Unit i multidyscyplinarne podejście

Złożoność współczesnej onkologii sprawiła, że model „jeden lekarz, jeden pacjent” przestał być wystarczający. W jego miejscu wyrosły wielospecjalistyczne zespoły – skupione wokół potrzeb konkretnego chorego, dysponujące pełnym spektrum metod.

– Dąży się do tego, żeby wszystkie dostępne metody zastosować w optymalny sposób i w optymalnej sekwencji – mówi profesor. – Tak żeby korzyści, które chorzy z tych metod odnoszą, były możliwie jak największe.

Przełomem był model Breast Cancer Unit – certyfikowanych ośrodków kompleksowego leczenia raka piersi, w skład których wchodzi lekarze klinicyści i diagnosty, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholodzy – specjaliści, którzy w ramach tego modelu, mogą przyczynić się do lepszych wyników leczenia.

– Z dumą mogę powiedzieć, że nasz Ośrodek Leczenia Raka Piersi w Radomiu w ramach Radomskiego Centrum Onkologii posiada ten międzynarodowy certyfikat – zaznacza prof. Pieńkowski.

Breast Cancer Unit działający przy Radomskim Centrum Onkologii to jeden z nielicznych ośrodków w Polsce posiadających takie potwierdzenie spełnienia europejskich standardów jakości. Model ten jest dziś rozszerzany na inne nowotwory – rak jelita grubego, rak prostaty, nowotwory ginekologiczne.

Radomskie Centrum Onkologii funkcjonuje również jako placówka SOLO III Krajowej Sieci Onkologicznej, co oznacza, że pacjenci mają w jednym miejscu dostęp do pełnego spektrum leczenia onkologicznego: chirurgii, chemioterapii i radioterapii.

Przyszłość – profilaktyka i precyzja

Pytany o przyszłość leczenia onkologicznego, profesor Pieńkowski wskazuje dwa filary.

Pierwszym jest profilaktyka i wczesne wykrywanie. Zmiana stylu życia, ograniczenie ekspozycji na alkohol i tytoń, walka z epidemią otyłości, powszechne szczepienia przeciwko wirusowi HPV – redukującemu ryzyko raka szyjki macicy i nowotworów regionu głowy i szyi – oraz uczestnictwo w badaniach przesiewowych. Wszystko po to, aby nowotwory były wykrywane możliwie najwcześniej, gdy leczenie jest najskuteczniejsze.

– Zmniejszania lęku przed wizytą w ośrodku onkologicznym – to kolejna konieczność – dodaje profesor. – Są chorzy, którzy coś podejrzewają, mają jakieś zmiany czy dolegliwości, ale boją się, że jak to się nazwie rakiem, to będą mieli sytuację dużo gorszą. Tymczasem im wcześniej rozpoznamy, tym lepiej rokujemy.

Drugi filar to precyzja w leczeniu. Ograniczanie zakresu zabiegów chirurgicznych – operacje oszczędzające zamiast usuwania całych narządów. W radioterapii – precyzyjne planowanie napromienienia tylko zmienionego obszaru, z ochroną zdrowych tkanek. W leczeniu systemowym – terapie celowane, działające na konkretne komórki z konkretnymi cechami molekularnymi.

– Czego najbardziej potrzeba to tego, żeby pacjenci mogli do nas trafić bez zbędnej zwłoki – podsumowuje prof. Pieńkowski. – Potrzebujemy stabilnego finansowania i dostępu do wszystkich odpowiednich badań i technologii. Oraz żeby wiedza, która rozwija się bardzo burzliwie na świecie, rozwijała się równie dynamicznie w Polsce.

Chemioterapia – czy szerzej: leczenie systemowe nowotworów – to nie tylko kroplówka z lekiem. To jeden z filarów całego systemu, w którym precyzja diagnostyczna, wielospecjalistyczna opieka i postęp nauki łączą się po to, by dać pacjentowi możliwie najlepszą szansę. A ta szansa rośnie – pod warunkiem, że nie będziemy zwlekać z pierwszą wizytą.

Radomskie Centrum Onkologii – ul. Uniwersytecka 6A, Radom, | (48) 377 90 20 | onkologiaradom.pl



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, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

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

Przyjaciel Polski

Kiedy uczestniczymy we mszy św. nie tylko w niedzielę, ale również w ciągu tygodnia to wiemy, że **kalendary kościelny zawiera wiele wspomnień liturgicznych świętych. W samym lipcu swoje wspomnienie mają św. Benedykt, św. Bonawentura, św. Maria Magdalena czy św. Kinga, a to tylko niektórzy z całego zastępu świętych i błogosławionych Pańskich. Dnia 12 lipca wypada wspomnienie mniej znanego, ale dla nas Polaków ważnego męczennika – św. Brunona z Kwerfurtu.** Żył w czasach, gdy rodziła się nasza Ojczyzna. Znał Bolesława Chrobrego i bardzo go szanował. Jest autorem *Żywotu św. Wojciecha* i *Żywotu pięciu braci męczenników*, który opisuje męczeństwo mnichów kamedulskich na terenie Polski.



Baczny obserwator życia kościelnego zauważył pewien renesans kultu świętych w katolickiej pobożności. W księgarniach religijnych znajdziemy wiele tytułów opisujących ich heroiczne życie, a w naszych kościołach przybywa relikwii oraz nabożeństw ku czci świętych i błogosławionych. To, co istotne w naszej pobożności, to jednak świadomość, że święci to przede wszystkim ludzie ewangelicznej postawy życiowej. Istnieje pewne niebezpieczeństwo, że skupimy się na cudach, nadzwyczajnych wydarzeniach oraz ich niezwykłym życiu. Może to nawet fascynować, ale z drugiej strony uświadamiamy sobie, że taka forma świętości jest niemożliwa do naśladowania. W życiu świętych było wiele nadprzyrodzonych wydarzeń, ale one były przy

okazji tego, co najważniejsze. Na pierwszym miejscu był zawsze Chrystus, Jego miłość i Słowo Boże, które do nas kieruje. Stwórca bowiem ciągle mówi do człowieka. Świadectwem tego jest Pismo św. Święci to ludzie, którzy słuchali głosu Boga i odpowiadali swoim życiem i przemianą obyczajów. Używając porównania św. Pawła Apostoła: następuje śmierć starego człowieka po to, aby mógł się narodzić nowy. Umiera nienawiść, a rodzi się przebaczenie, ginie grzech, a rodzi się życie w łasce Bożej, kończy się egoizm, a powstaje bezinteresowna miłość. Takim właśnie człowiekiem był św. Brunon. Urodził się w 974 r. w rodzinie grafów niemieckich w Kwerfurcie. Był mnichem benedyktyńskim i misjonarzem Słowian. Żył Ewangelią Chrystusową i potrafił się wznieść ponad podziały między ludźmi, ukazując miłość, która jest więzią doskonałości. Świadectwem jego ewangelicznego serca jest list, który napisał do cesarza Henryka II. Pisał w nim m.in.: „Jeśli ktoś także to powiedział, że do księcia Bolesława [list został napisany 16 lat przed koronacją pierwszego króla Polski] odnoszę się z uczuciem wierności i serdecznej przyjaźni, prawda to. Rzeczywiście kocham go jak duszę moją i więcej niż życie moje. Jeśli chcesz mieć rycerza, trzymaj z Chrobrym, aby cię zadowolili. Strzeż się, królu, jeśli wszystko chcesz czynić przemocą, a nigdy z litością, którą lubi Chrobry. Ten Bolesław inaczej, niż myśli nasz król, zapewni Ci, że na wieki Ciebie nie opuści, lecz w zwalczaniu pogan zawsze wspierać będzie z największą gorliwością i we wszystkim chętnie służyć. O, jak wielkie dobra i korzyści wynikłyby dla obrony chrześcijaństwa i nawracania pogan, jeśli, jak ojciec jego Mieszko ze zmarłym cesarzem, tak syn Bolesław żył z Tobą, naszym królem”.

Papież Benedykt XVI powiedział, że najlepszym komentarzem do Pisma św. jest życie świętych. Bywa tak, że Ewangelia wydaje nam się niemożliwa do zrealizowania. Wymagania nauki Chrystusa wydają się przesadzone, a miłość tylko do pewnych granic. Życiorysy tych których Kościół wynosi na ołtarze, mówią co innego. Św. Brunon potrafił wznieść się ponad podziały i szczerą miłością darzyć króla Polski Bolesława Chrobrego i naszych rodaków. Został uznany za patrona Warmii, a w 1963 r. został ogłoszony głównym patronem diecezji łomżyńskiej i Giżycka.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik.

TELEFON DYŻURNY: 602307457.

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰.

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰.

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych.

KAPELANI:

ks. 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 pt. godz. 11, niedziela o godz. 13³⁰.

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale.

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot.

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik.

KOLPORTAŻ
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krychnowice
SPZOZ w Koźmierzku
Przychodnie Lekarskie
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: 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 Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

NFZ

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA W RCO

**Rezonans magnetyczny
i tomografia komputerowa**

w ramach NFZ

komercyjnie



CENNIK BADAŃ

GODZINY PRZYJĘĆ

Rezonans magnetyczny

MRI

poniedziałek – piątek

07:30 – 24:00

sobota i niedziela

08:00 – 19:00

Tomografia komputerowa

TK

poniedziałek – piątek

07:30 – 19:00

Rejestracja telefoniczna pod numerem **(+48) 377 90 20** lub osobiście w Rejestracji Radomskiego Centrum Onkologii. Cennik świadczeń komercyjnych dostępny na stronie www.onkologiaradom.pl

ZAPRASZAMY

ul. Uniwersytecka 6A
Radom

REJESTRACJA

(+48) 377 90 20

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

**Zabezpieczenia,
teleinformatyka,
ochrona.**

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

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

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