

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Sierpniowe polskie święta

Sierpień rozpoczęliśmy, świętując 82. rocznicę Powstania Warszawskiego. W pełni się zgadzam z panem prezydentem Karolem Nawrockim, który w swoim okolicznościowym przemówieniu zauważył, że tacy już jesteśmy my Polacy, że kiedy chodzi o naszą wolność, to nie kalkulujemy, co się nam opłaca i jak będzie lepiej, tylko nie zważając na statystyki i liczby, zawsze w naszej historii broniliśmy naszej wolności i Ojczyzny. Tacy byliśmy i jesteśmy, gena nie wydłubiesz, jak mawiają.

15 sierpnia obchodzimy Święto Wojska Polskiego, a w Kościele katolickim jedno z najstarszych i najważniejszych świąt: Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.

28 sierpnia świętować będziemy Święto

Lotnictwa Polskiego, a ostatniego dnia miesiąca – Dzień Solidarności i Wolności.

Wszystkich Drogich czytelników Zdrówka serdecznie zachęcam do uroczystego obchodzenia tych świąt, które są znakomitą okazją do spotkań i rozmów o naszej Ojczyźnie. Zarówno o jej wspaniałej historii, jak również o problemach, z którymi borykamy się na co dzień. Rozmawiajmy o naszych planach, które zawsze motywują nas do codziennego trudu. Zapraszając do lektury sierpniowego 369. numeru Zdrówka, chcę zauważyć, że pomimo wielu już reklam przypominających nam o zbliżającym się roku szkolnym, nadal mamy słoneczne i piękne wakacje. Trwaj chwilo, trwaj, jesteś taka piękna...

ZG



FOTO: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego

Czytaj na stronie 4.

Letnie szczepienia

Czytaj na stronie 6.

Powrót do codzienności po wakacjach

Czytaj na stronie 8.

Światowy Tydzień Karmienia Piersią

Czytaj na stronie 10.

Zdrowe serce latem

Czytaj na stronie 13.

Klimatyzacja – jak korzystać

Czytaj na stronie 15.

Bogactwo natury – dziurawiec

Czytaj na stronie 17.

RCO utrzymało status placówki SOLO III KSO

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

WIDODERMATOSKOPIA - 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. 22
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15, 22
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**

Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego – patriotyzm zaczyna się w rodzinie

1 sierpnia obchodziliśmy **Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego** – święto poświęcone bohaterom, którzy w 1944 roku podjęli walkę o wolność stolicy i niepodległość Polski. O godzinie 17.00, zwanej „Godziną W”, w wielu miastach słychać było syreny, a mieszkańcy zatrzymali się na symboliczną minutę ciszy, oddając hołd uczestnikom Powstania Warszawskiego.

Choć od tamtych wydarzeń minęły dziesięciolecia, pamięć o odwadze, poświęceniu i solidarności powstańców pozostaje ważnym elementem naszej tożsamości narodowej. To także okazja do rozmowy z najmłodszym pokoleniem

o historii Polski oraz o wartościach, które pomagają budować silne i odpowiedzialne społeczeństwo.

Rodzina – pierwsza szkoła patriotyzmu

Patriotyzm nie rodzi się wyłącznie podczas szkolnych lekcji historii czy państwowych uroczystości. Jego fundamenty powstają przede wszystkim w domu, gdzie dzieci uczą się szacunku dla drugiego człowieka, odpowiedzialności, troski o wspólne dobro i przywiązania do rodzinnych korzeni.

Wspólne rozmowy o historii, oglądanie rodzinnych pamiątek, odwiedzanie miejsc pamięci czy czytanie wspomnień świadków wydarzeń pozwalają młodym ludziom lepiej zrozumieć, że za wolność i pokój często płacono bardzo wysoką cenę. Takie doświadczenia pomagają budować poczucie wspólnoty oraz odpowiedzialności za przyszłość kraju.

Pamięć, która łączy pokolenia

Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego może stać się okazją do rodzinnego spędzenia czasu. Wiele muzeów, instytucji kultury i samorządów organizuje koncerty, wystawy, spacer historyczny oraz spotkania z uczestnikami lub świadkami wydarzeń. Wspólne uczestnictwo w takich inicjatywach pozwala dzieciom i młodzieży poznawać historię w sposób przystępny i angażujący.

Warto również zatrzymać się na chwilę o godzinie 17.00 i wspólnie wyjaśnić najmłodszym, dlaczego w całym kraju rozbrzmiewają syreny. Nawet krótka rozmowa może stać się ważną lekcją szacunku wobec tych, którzy walczyli o wolność.

Patriotyzm na co dzień

Pamięć historyczna to nie tylko wspomnianie przeszłości, ale także codzienne postawy. Patriotyzm wyraża się poprzez uczciwość, wzajemny szacunek, troskę o środowisko, odpowiedzialność za lokalną społeczność oraz

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,
RADOM, ul. Wjazdowa 4

tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
www.poradniasluchu.radom.pl

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatria
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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

T/0074

www.wromed.pl

WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

AB/0136

gotowość do niesienia pomocy innym. To właśnie takie wartości były bliskie wielu uczestnikom Powstania Warszawskiego, którzy w niezwykle trudnych warunkach potrafili współpracować i wspierać się nawzajem.

Dla dzieci najlepszą lekcją patriotyzmu jest przykład dorosłych. Wspólne pielęgnowanie rodzinnych tradycji, udział w lokalnych uroczystościach, poznawanie historii swojego miasta czy regionu oraz rozmowy o przeszłości uczą, że miłość do ojczyzny przejawia się przede wszystkim w odpowiedzialności za miejsce, w którym żyjemy.

Pamiętać z szacunkiem

Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego nie jest dniem świętowania wojny. To dzień refleksji nad odwagą ludzi, którzy stanęli wobec niezwykle trudnych wyborów, oraz nad wartością pokoju, wolności i ludzkiego życia. Pielęgnowanie pamięci historycznej pomaga budować więzi między pokoleniami i przypomina, jak ważne są solidarność, wzajemny szacunek i troska o dobro wspólne.

Przekazując dzieciom rodzinne historie, uczestnicząc w uroczysto-

ściach rocznicowych i ucząc szacunku dla przeszłości, budujemy świadome społeczeństwo, które potrafi czerpać z doświadczeń historii i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Autor: M.B.

Źródła:

- Muzeum Powstania Warszawskiego.
- Instytut Pamięci Narodowej.
- Ustawa z dnia 9 października 2009 r. o ustanowieniu Narodowego Dnia Pamięci Powstania Warszawskiego.



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



O/0690

ENDOKRYNOLOGIA
PEDIATRIA
OKULISTYKA
OKULISTYKA
OKULISTYKA
www.zdrowko.com

Letnie szczepienia

– o jakiej ochronie zdrowia warto pomyśleć przed wakacjami?

Lato to czas wyjazdów, aktywnego wypoczynku i częstszego przebywania na świeżym powietrzu. Właśnie w tym okresie wzrasta ryzyko kontaktu z niektórymi chorobami zakaźnymi, dlatego warto sprawdzić swój kalendarz szczepień i – jeśli to konieczne – uzupełnić ochronę. Wbrew powszechnej opinii lato nie jest przeciwwskazaniem do szczepień. Wręcz przeciwnie – przed urlopem może być najlepszym momentem na zadbanie o zdrowie swoje i najbliższych.

Kleszczowe zapalenie mózgu – szczepienie szczególnie ważne latem

Jednym z najczęściej zalecanych szczepień w sezonie letnim jest szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM). Choroba przenoszona jest przez zakażone kleszcze i może prowadzić do poważnych powikłań neurologicznych. W Polsce przypadki zachorowań odnotowuje się niemal w całym

kraju.

Najlepiej rozpocząć szczepienie jeszcze przed sezonem największej aktywności kleszczy, jednak eksperci podkreślają, że można to zrobić również latem. W razie potrzeby lekarz może zastosować przyspieszony schemat szczepienia, pozwalający szybciej uzyskać odporność przed planowanym wyjazdem. Należy pamiętać, że szczepienie nie chroni przed boreliozą, dlatego nawet osoby zaszczepione powinny stosować repelenty, odpo-



wiednią odzież oraz dokładnie oglądać skórę po powrocie z lasu lub łąki.

Wyjazd za granicę? Sprawdź wymagane szczepienia

Osoby planujące podróże do krajów tropikalnych lub egzotycznych powinny odpowiednio wcześniej skonsultować się z lekarzem medycyny podróży. W zależności od kierunku wyjazdu mogą być zalecane szczepienia przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, durowi brzusz-nemu, wścieklicznie, żółtej gorączce czy meningokokom. Do niektórych państw okazanie potwierdzenia szczepienia przeciw żółtej gorączce jest obowiązkowe przy przekraczaniu granicy.

Warto uzupełnić także szczepie- nia rutynowe

Wakacje to również dobry moment, aby sprawdzić, czy nie nadszedł czas na dawki przypominające szczepień wykonywanych w dzieciństwie. Dotyczy to przede wszystkim szczepienia przeciw tężcowi, błonicy i krztuścowi. Dorosli powinni przyjmować dawkę przypominającą co 10 lat. Ma to szczególne znaczenie podczas wakacyjnych aktywności, kiedy częściej dochodzi do skaleczeń i urazów.

Przed wyjazdem warto również upewnić się, że wszyscy domownicy są zaszczepieni zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych, zwłaszcza przeciw odrze, śwince i różyczce oraz wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Szczepienia to element odpowie- dzialnego wypoczynku

Odpowiednie przygotowanie do wakacji to nie tylko rezerwacja noclegu i spakowanie walizki. To także troska o zdrowie. Szczepienia należą do najskuteczniejszych metod zapobiegania chorobom zakaźnym i mogą uchronić przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Jeżeli planujesz aktywny wypo-czynek na łonie natury lub zagraniczną

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

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

podróż, porozmawiaj z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej albo specjalistą medycyny podróży. Wspólnie dobierzcie szczepienia odpowiednie do wieku, stanu zdrowia i planowanego kierunku wyjazdu.

Autor: M.B.

Źródła:

- Szczepienia.info – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB.
- Główny Inspektorat Sanitarny – Zalecane szczepienia dla podróżujących.
- Akademia NFZ – „Bezpieczne wakacje dla całej rodziny”.

fot. 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



L/0553

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



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	✓ Fizjoterapia
✓ Wyżywienie (3 posiłki dziennie)	✓ Opieka pielęgniarska
✓ Warsztaty terapii zajęciowej	✓ Opieka lekarska

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

• psycholog,	• terapeuta rodzin,
• neuropsycholog,	• terapeuta ręki,
• prawnik,	• psychiatrę,
• neurologopeda,	• pedagog specjalny.

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
 26-604 Radom

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

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

Powrót do codzienności po wakacjach

Wakacje to czas odpoczynku, swobody i zmiany codziennych nawyków. Późniejsze zasypianie, nieregularne posiłki czy mniejsza dbałość o rutynę są naturalnym elementem letniego wypoczynku. Powrót do szkoły, przedszkola i pracy oznacza jednak konieczność ponownego dostosowania organizmu do stałego rytmu dnia. To również okres, w którym zwiększa się liczba infekcji wirusowych związanych z częstszym kontaktem dzieci i dorosłych w dużych skupiskach. Warto więc zadbać o zdrowe nawyki, które wspierają odporność całej rodziny.

Jednym z najważniejszych elementów jest stopniowy powrót do regularnego rytmu dobowego. Już na tydzień lub dwa przed końcem wakacji warto wcześniej kłaść się spać i wcześniej wstawać. Odpowiednia ilość snu ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, koncentrację oraz samopoczucie. Dzieci w wieku

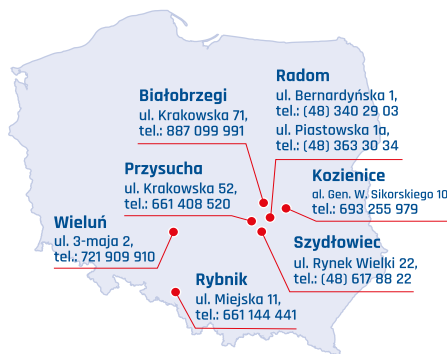
szkolnym potrzebują zwykle od 9 do 12 godzin snu na dobę, natomiast dorośli około 7–9 godzin.

Równie istotne jest prawidłowe odżywianie. Po wakacyjnych wyjazdach warto wrócić do regularnych posiłków bogatych w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych oraz źródła pełnowartościowego

białka. Taki sposób żywienia dostarcza witamin, składników mineralnych i błonnika niezbędnych do prawidłowej pracy organizmu. Nie istnieją produkty, które w magiczny sposób „podnoszą odporność”, jednak zbilansowana dieta wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego.

Nie można zapominać o codziennej aktywności fizycznej. Spacer, jazda na rowerze, zabawa na placu zabaw czy wspólne rodzinne wycieczki pomagają utrzymać dobrą kondycję, poprawiają jakość snu i wpływają korzystnie na odporność. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci były aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut dziennie, a dorośli poświęcali na umiarkowaną aktywność minimum 150 minut tygodniowo.

Powrót do szkoły oznacza również większą ekspozycję na drobnoustroje. Dlatego warto przypominać dzieciom o podstawowych zasadach higieny: dokładnym myciu rąk wodą z mydłem, zasłanianiu ust i nosa podczas kaszlu oraz pozostawianiu w domu w przypadku wystąpienia objawów infekcji. Takie proste działania skutecznie ogra-

**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 DOKTRA****OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU**
I WYROBÓW MEDYCZNYCH**OFERUJEMY:**

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

AA/0323

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

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



niczają rozprzestrzenianie się wielu chorób zakaźnych.

Dobrym momentem przed rozpoczęciem roku szkolnego jest również sprawdzenie kalendarza szczepień ochronnych. Szczepienia należą do najskuteczniejszych metod zapobiegania wielu groźnym chorobom zakaźnym. Warto także pamiętać o okresowych bilansach zdrowia dzieci oraz regularnych badaniach profilaktycznych osób dorosłych.

Nie mniej ważne od zdrowia fizycznego jest zdrowie psychiczne. Powrót do obowiązków może wiązać się ze stresem zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Rozmowa o obawach, wspólne planowanie dnia oraz pozostawienie czasu na odpoczynek i rodzinne aktywności ułatwiają adaptację do nowego rytmu. Nadmierny stres i przewlekłe zmęczenie mogą osłabiać odporność oraz pogarszać samopoczucie.

Warto również zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu i ograniczyć spożycie wysoko przetworzonej żywności oraz słodzonych napojów. Choć reklamy często zachęcają do stosowania różnego rodzaju preparatów „na odporność”, większość zdrowych osób nie potrzebuje suplementów diety. Ich sto-

sowanie warto omówić z lekarzem lub farmaceutą, zwłaszcza w przypadku dzieci, seniorów i osób przewlekle chorych.

Powrót do codziennych obowiązków nie musi oznaczać końca dobrych wakacyjnych wspomnień.

To doskonała okazja, aby zachować zdrowe nawyki wypracowane latem – więcej ruchu, wspólne posiłki i czas spędzany z rodziną. To właśnie codzienne, konsekwentnie realizowane działania mają największy wpływ na zdrowie i odporność, pomagając całej rodzinie bez-

piecznie wejść w nowy rok szkolny i zawodowy.

Autor: M.B.

Źródła:

1. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). *Healthy diet* – zalecenia dotyczące zdrowego żywienia i jego wpływu na zdrowie.

2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). *Health Promoting Schools* – znaczenie zdrowych nawyków, aktywności fizycznej i profilaktyki w środowisku szkolnym.

3. Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) – *Healthy Habits: Enhancing Immunity* – informacje o wpływie zdrowego stylu życia na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

foto. 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

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

Światowy Tydzień Karmienia Piersią

– najlepszy start w życie

Światowy Tydzień Karmienia Piersią, obchodzony co roku w dniach 1–7 sierpnia, przypomina o ogromnym znaczeniu mleka matki dla zdrowia dziecka i mamy. Inicjatywa, wspierana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz UNICEF, ma na celu promowanie karmienia piersią jako naturalnego i najkorzystniejszego sposobu żywienia niemowląt oraz zwrócenie uwagi na potrzebę wspierania kobiet w okresie ciąży, porodu i pokoju.

Dlaczego mleko matki jest wyjątkowe?

Mleko kobiece to pokarm idealnie dostosowany do potrzeb rozwijającego się dziecka. Zawiera odpowiednią ilość białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych, a także przeciwciała oraz substancje wspierające rozwój układu odpornościowego. Co ważne, jego skład zmienia się wraz z wiekiem dziecka, odpowiadając na jego aktualne potrzeby.

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wielu infekcji, takich jak zakażenia dróg oddechowych czy przewodu

pokarmowego. Badania wskazują również, że dzieci karmione piersią rzadziej chorują na otyłość, cukrzycę typu 2 oraz niektóre choroby przewlekłe w późniejszym wieku.

Korzyści także dla mamy

Karmienie piersią przynosi wiele korzyści zdrowotnych również kobietom. Wspomaga obkurczanie się macicy po porodzie, zmniejsza ryzyko krwotoków poporodowych i sprzyja szybszemu powrotowi organizmu do formy. Długotrwałe karmienie wiąże się także z niższym ryzykiem zachorowania na raka piersi i jajnika oraz może zmniejszać



szacować ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i osteoporozy.

Nie bez znaczenia jest również aspekt emocjonalny. Bliskość podczas karmienia wzmacnia więź między mamą a dzieckiem, daje maluchowi poczucie bezpieczeństwa, a kobiecie pomaga

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**

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

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

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 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.

**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.

lepiej odczytywać potrzeby niemowlęcia.

Jak długo warto karmić piersią?

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przez pierwszych sześć miesięcy życia dziecko powinno być karmione wyłącznie mlekiem matki. Po tym czasie należy stopniowo rozszerzać dietę o pokarmy uzupełniające, jednocześnie kontynuując karmienie piersią do ukończenia przez dziecko dwóch lat lub dłużej – jeśli mama i dziecko mają taką potrzebę.

Każda historia karmienia jest jednak inna. Niektóre mamy karmią piersią przez kilka miesięcy, inne przez rok lub dłużej. Najważniejsze jest zapewnienie dziecku odpowiedniego żywienia oraz wsparcie kobiety w podejmowanych przez nią decyzjach.

Wsparcie ma znaczenie

Początki karmienia piersią nie zawsze są łatwe. Ból brodawek, trudności z przystawieniem dziecka czy obawy o ilość pokarmu to problemy, z którymi mierzy się wiele młodych mam. W takich sytuacjach warto skorzystać z pomocy położnej, lekarza pedia-

try lub certyfikowanego doradcy laktacyjnego. Odpowiednie wsparcie często pozwala rozwiązać trudności i kontynuować karmienie z powodzeniem.

Równie ważna jest rola najbliższych. Partner, rodzina czy pracodawca mogą stworzyć warunki sprzyjające karmieniu piersią, oferując mamie pomoc, zrozumienie i czas na odpoczynek.

Każda mama zasługuje na szacunek

Światowy Tydzień Karmienia Piersią przypomina również, że kobiety powinny mieć możliwość karmienia swoich dzieci w komfortowych warunkach – zarówno w domu, jak i w przestrzeni publicznej czy miejscu pracy. Jednocześnie należy pamiętać, że nie każda mama może lub chce karmić piersią. W takich sytuacjach najważniejsze jest dobro dziecka i wsparcie rodziny bez oceniania czy wywierania presji.

Karmienie piersią to inwestycja w zdrowie całej rodziny. Wiedza, życzliwość i odpowiednie wsparcie pomagają młodym rodzicom podejmować świadome decyzje, dzięki którym dzieci otrzymują najlepszy możliwy start w życie.

Karmienie piersią podczas upałów

Światowy Tydzień Karmienia Piersią to również okazja do poruszenia kwestii karmienia piersią w okresie letnich upałów, które często występują w sierpniu w naszym kraju. Rodzice często zastanawiają się, czy niemowlę

karmione wyłącznie piersią potrzebuje dodatkowo wody. Ekspert podkreśla, że zdrowe dziecko do ukończenia około 6. miesiąca życia, karmione wyłącznie piersią, zazwyczaj **nie wymaga dopajania wodą**, nawet podczas wysokich temperatur. Mleko matki w początkowej fazie karmienia zawiera więcej wody, dzięki czemu skutecznie zaspokaja pragnienie dziecka. W czasie upałów warto po prostu częściej przystawiać niemowlę do piersi, pozwalając mu ssać tak często i tak długo, jak tego potrzebuje.

W gorące dni szczególnie ważne jest również odpowiednie nawodnienie mamy. Kobieta karmiąca powinna regularnie pić wodę, unikać długotrwałego przebywania na słońcu i wybierać przewiewne ubrania, aby zapewnić sobie komfort podczas karmienia. Dobrym rozwiązaniem jest także karmienie w chłodniejszym, zacienionym pomieszczeniu. Jeśli dziecko jest apatyczne, ma mniej mokrych pieluszek niż zwykle lub pojawiają się inne niepokojące objawy, należy skontaktować się z lekarzem lub położną.

Autor: M.B.

Źródła:

- 1 Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – zalecenia dotyczące karmienia niemowląt.
 - 2 UNICEF – materiały edukacyjne dotyczące karmienia piersią.
 - 3 Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia – materiały edukacyjne dla rodziców.
- foto: 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
Gołębiów

tel: **506 984 208**

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

Zdrowe serce latem

Lato sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, wypoczynkowi i wyjazdom. Wysokie temperatury mogą jednak stanowić poważne obciążenie dla organizmu, zwłaszcza dla układu krążenia. Osoby z chorobami serca, nadciśnieniem tętniczym czy niewydolnością krążenia powinny zachować szczególną ostrożność podczas upałów. Odpowiednia profilaktyka pozwala zmniejszyć ryzyko groźnych powikłań i bezpiecznie cieszyć się letnimi dniami.

Organizm człowieka utrzymuje stałą temperaturę ciała dzięki skomplikowanym mechanizmom termoregulacji. Gdy temperatura otoczenia wzrasta, naczynia krwionośne rozszerzają się, aby ułatwić oddawanie ciepła przez

skórę. Serce musi wówczas pracować intensywniej, pompując większą ilość krwi. U osób zdrowych jest to naturalna reakcja adaptacyjna, jednak u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego może prowadzić do pogorszenia

samopoczucia, spadków ciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca, a nawet zaostrzenia niewydolności serca.

Dodatkowym zagrożeniem jest odwodnienie. W czasie upałów organizm traci znaczne ilości wody i elektrolitów wraz z potem. Niedobór płynów powoduje zagęszczenie krwi, co zwiększa ryzyko powstawania zakrzepów oraz utrudnia pracę serca. Mogą pojawić się zawroty głowy, osłabienie, omdlenia, kołatanie serca czy bóle głowy. W skrajnych przypadkach może dojść do udaru ciepłego – stanu bezpośrednio zagrażającego życiu.

Sz szczególnie narażone na niekorzystny wpływ wysokich temperatur są osoby po 65. roku życia, pacjenci z nadciśnieniem tętniczym, chorobą wieńcową, niewydolnością serca, cukrzycą oraz przewlekłą chorobą nerek. Ostrożność powinny zachować również osoby przyjmujące leki moczopędne, obniżające ciśnienie tętnicze lub wpływające na gospodarkę wodno-elektrolitową. W czasie upałów nie należy samodzielnie zmieniać dawkowania leków – wszelkie decyzje powinny być podejmowane wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

Jak zadbać o serce podczas gorących dni? Przede wszystkim należy regularnie nawadniać organizm, najlepiej pijąc wodę małymi porcjami przez cały dzień. Warto ograniczyć spożycie alkoholu oraz nadmiaru napojów zawierających kofeinę, które mogą sprzyjać odwodnieniu. Należy unikać przebywania na słońcu między godziną 11.00 a 17.00, kiedy promieniowanie słoneczne i temperatura są najwyższe. Aktywność fizyczną najlepiej planować na wczesny poranek lub późny wieczór.

Ważny jest również odpowiedni ubiór – lekka, przewiewna odzież z naturalnych materiałów ułatwia oddawanie ciepła. W domu warto zasłaniać

Dokończenie na str. 14.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

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

Zdrowe serce latem

Dokończenie ze str. 13.

okna w ciągu dnia, a pomieszczenia wietrzyć wieczorem i nocą. Pomocne mogą być chłodne prysznice oraz przebywanie przez kilka godzin dziennie w klimatyzowanych lub zacienionych miejscach.

Osoby z chorobami serca powinny zwracać uwagę na niepokojące objawy. Silny ból w klatce piersiowej, duszność, utrata przytomności, zaburzenia świadomości

lub utrzymujące się kołatanie serca wymagają pilnego kontaktu z lekarzem lub wezwania zespołu ratownictwa medycznego. Nie należy bagatelizować także nasilającego się zmęczenia czy obrzęków kończyn dolnych.

Choć wysokie temperatury stanowią wyzwanie dla układu krążenia, większości problemów można skutecznie zapobiec. Regularne nawadnianie, unikanie największych upałów, rozsądna aktywność fizyczna oraz przestrzeganie zaleceń lekarskich pozwalają bezpiecznie przejść przez letnie miesiące. Serce



pracuje nieustannie przez całe życie – warto zadbać o nie szczególnie wtedy, gdy pogoda stawia przed nim dodatkowe wymagania.

Autor: M.B.

Źródła:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). *Heat and health* – aktualne informacje dotyczące wpływu upałów na zdrowie.
- WHO Europe. *Porady zdrowotne na upały* – zalecenia dla osób przewlekle chorych i seniorów.
- WHO Europe. *Heatwaves* – wpływ fal upałów na zdrowie układu sercowo-naczyniowego oraz działania profilaktyczne.

fot. pexels.com

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

N/0387

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0620



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

I/0462



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

*Nowy, luksusowy dom opieki
i rehabilitacji w Radomiu
dla osób w podeszłym wieku,
niepełnosprawnych i przewlekle chorych.*

Oferujemy:

- Całodobową opiekę medyczną,
- Rehabilitację grupową i indywidualną,
- Opiekę lekarską i psychologiczną
- Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- Opiekę duszpasterską,
- Terapię zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel.: 533 507 999
www.jesienna.com
e-mail: biuro@jesienna.com

1/0686



Klimatyzacja

– jak korzystać z niej bezpiecznie i zdrowo?

W upalne dni klimatyzacja znacząco poprawia komfort życia. Coraz częściej korzystamy z niej w domach, samochodach, miejscach pracy czy centrach handlowych. Odpowiednio użytkowana pomaga chronić organizm przed przegrzaniem, zmniejsza ryzyko udaru cieplnego i poprawia samopoczucie. Nieprawidłowe korzystanie z klimatyzacji może jednak prowadzić do dolegliwości zdrowotnych. Warto poznać kilka prostych zasad, dzięki którym chłodne powietrze będzie sprzymierzeńcem naszego zdrowia.

Najczęstszym błędem jest ustawianie zbyt niskiej temperatury. Różnica między temperaturą na zewnątrz a wewnątrz pomieszczenia nie powinna przekraczać około 6–8°C. Jeśli na dworze panuje 32°C, optymalna temperatura w pomieszczeniu wynosi około 24–26°C. Zbyt duża różnica temperatur utrudnia organizmowi adaptację i może sprzyjać bólom głowy, uczuciu zmęczenia, napięciu mięśni oraz przeziębieniom wynikającym z wychłodzenia organizmu.

Istotne znaczenie ma również kierunek nawiewu. Strumień zimnego powietrza nie powinien być skierowany bezpośrednio na twarz, kark ani plecy. Długotrwałe przebywanie w takim miejscu może powodować bóle mięśni,

sztywność karku oraz nasilenie dolegliwości u osób z chorobami układu ruchu. Najlepiej, aby chłodne powietrze równomiernie rozchodziło się po całym pomieszczeniu.

Klimatyzacja wpływa także na wilgotność powietrza. Zbyt suche powietrze może powodować podrażnienie



nie błon śluzowych nosa i gardła, uczucie suchości oczu oraz nasilenie kaszlu. Osoby noszące soczewki kontaktowe często odczuwają dyskomfort podczas długiego przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Pomocne może być regularne picie wody, stosowanie kropli nawilżających do oczu oraz wentrowienie pomieszczeń, gdy pozwalają na to warunki pogodowe.

Kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa ma regularna konserwacja urządzeń. Filtry klimatyzacji zatrzymują kurz, pyłki roślin, pleśń i inne zanieczyszczenia. Jeśli nie są systematycznie czyszczone lub wymieniane, mogą stać się miejscem rozwoju bakterii i grzybów oraz pogarszać jakość powietrza. Zanieczyszczona klimatyzacja może nasilać objawy alergii, astmy oraz powodować podrażnienie dróg oddechowych. Dlatego producenci zalecają okresowe czyszczenie filtrów oraz regularne przeglądy techniczne urządzeń zgodnie z instrukcją użytkowania.

Dokończenie na str. 16.

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

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

Klimatyzacja

– jak korzystać z niej bezpiecznie i zdrowo?

Dokończenie ze str. 15.

Szczególnej uwagi wymaga klimatyzacja samochodowa. W czasie długich podróży warto schładzać wnętrze stopniowo i unikać kierowania zimnego nawiewu bezpośrednio na twarz. Przed zakończeniem jazdy dobrze jest wyłączyć funkcję chłodzenia na kilka minut, pozostawiając sam nawiew. Pozwala to osuszyć elementy układu i ograniczyć rozwój drobnoustrojów oraz powstawanie nieprzyjemnego zapachu.

Klimatyzacja jest szczególnie korzystna dla osób starszych, małych dzieci oraz pacjentów z chorobami układu krążenia i oddechowego, ponieważ pomaga zmniejszyć ryzyko przegrzania organizmu podczas fal upałów.

Nie zwalnia jednak z przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa – odpowiedniego nawodnienia, unikania długotrwałego przebywania na słońcu oraz dostosowania aktywności fizycznej do panujących warunków.

Jeżeli podczas przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach pojawiają się przewlekły kaszel, duszność, nawracające bóle głowy lub objawy alergii, warto skonsultować się z lekarzem. Przyczyną dolegliwości może być nie tylko klimatyzacja, ale również zanieczyszczenie powietrza, infekcja lub choroba wymagająca diagnostyki.

Nowoczesna klimatyzacja nie jest zagrożeniem dla zdrowia – pod warunkiem że korzystamy z niej rozsądnie. Umiarkowane chłodzenie, właściwe

ustawienie temperatury oraz regularna konserwacja urządzeń pozwalają cieszyć się komfortem nawet podczas największych upałów, jednocześnie chroniąc zdrowie całej rodziny.

Autor: M.B.**Źródła:**

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Heat and Your Health*.
2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). *Climate change, heat and health*.
3. American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE). *Indoor Air Quality Guide*.
4. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). *Legionnaires' disease*.

fot. pexels.com

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

AG/0054

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

F/0071

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

F/0456

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

www.kotur.pl, kotur@onet.pl

Bogactwo natury – dziurawiec

Dziurawiec zwyczajny (łac. *Hypericum perforatum*) od wieków zajmuje ważne miejsce w ziołolecznictwie. Kwitnie od czerwca do sierpnia, a jego charakterystyczne żółte kwiaty od dawna wykorzystywane są do przygotowywania naparów, nalewek i olejów. Współczesne badania potwierdzają, że zawiera wiele substancji biologicznie czynnych, m.in. hiperycynę, hiperforinę oraz flawonoidy, którym przypisuje się korzystny wpływ na organizm. Choć dziurawiec ma udokumentowane właściwości prozdrowotne, nie jest ziołem odpowiednim dla każdego i wymaga świadomego stosowania.

Najbardziej znanym zastosowaniem dziurawca jest łagodzenie objawów

wów łagodnej i umiarkowanej depresji. Wyniki wielu badań wskazują, że standaryzowane preparaty z dziurawca mogą być skuteczniejsze od placebo i porównywalne z niektórymi lekami przeciwdepresyjnymi w leczeniu łagodnych zaburzeń nastroju. Należy jednak podkreślić, że nie powinny być stosowane samodzielnie w przypadku ciężkiej depresji ani zastępować konsultacji z lekarzem lub psychologiem.

Dziurawiec wykazuje również właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Związki obecne w roślinie pomagają neutralizować wolne rodniki oraz mogą wspierać naturalne procesy regeneracyjne organizmu. W medycynie ludowej olej z dziurawca stosowano

zewnętrznie na drobne rany, oparzenia, stłuczenia i podrażnienia skóry. Współczesne badania sugerują, że preparaty do stosowania miejscowego mogą wspomagać gojenie niewielkich uszkodzeń skóry, choć nadal potrzebne są dalsze badania potwierdzające ich skuteczność.

Niektóre osoby sięgają po napary z dziurawca w celu złagodzenia dolegliwości trawiennych. Tradycyjnie zioło stosowano przy uczuciu pełności, niestrawności oraz łagodnych skurczach przewodu pokarmowego. Choć takie zastosowanie ma długą historię, dowody naukowe potwierdzające jego skuteczność są ograniczone.

Mimo licznych zalet dziurawiec może powodować działania niepożądane.

Dokończenie na str. 18.

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

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedłowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Wizyty prywatne
na telefon nr: **502 439 242**

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

F/0152

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

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 TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

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

Bogactwo natury – dziurawiec

Dokończenie ze str. 17.

Jednym z najbardziej charakterystycznych jest zwiększona wrażliwość skóry na promieniowanie słoneczne. U osób stosujących preparaty z dziurawca długotrwała ekspozycja na słońce może prowadzić do zaczerwienienia skóry, oparzeń lub wysypki. Z tego względu podczas kuracji zaleca się stosowanie kremów z wysokim filtrem UV oraz unikanie intensywnego nasłonecz-

nienia.

Największym problemem związanym ze stosowaniem dziurawca są jednak jego liczne interakcje z lekami. Roślina może przyspieszać metabolizm wielu substancji leczniczych, zmniejszając ich skuteczność. Dotyczy to między innymi niektórych leków przeciwdepresyjnych, tabletek antykoncepcyjnych, leków przeciwzakrzepowych, leków stosowanych po przeszczepach, niektórych preparatów stosowanych w leczeniu padaczki oraz części leków kardiologicznych i przeciwwirusowych. Łączenie dziurawca z lekami przeciwdepresyjnymi może zwiększać ryzyko wystąpienia groźnego zespołu serotoninowego. Dlatego każdą decyzję o rozpoczęciu suplementacji należy skonsultować z lekarzem lub farma-



ceutą, szczególnie jeśli przyjmowane są leki na stałe.

Preparatów z dziurawca nie zaleca się kobietom w ciąży i karmiącym piersią oraz dzieciom bez wyraźnego wskazania lekarza. Ostrożność powinny zachować również osoby cierpiące na choroby przewlekłe.

Choć dziurawiec jest jedną z najlepiej poznanych roślin leczniczych, warto pamiętać, że „naturalny” nie zawsze oznacza „całkowicie bezpieczny”. Odpowiednio stosowany może stanowić cenne wsparcie w łagodnych dolegliwościach, jednak powinien być używany rozważnie i zgodnie z zaleceniami specjalistów. Świadome korzystanie z ziół pozwala czerpać z ich właściwości, jednocześnie minimalizując ryzyko działań niepożądanych.

Autor: M.B.

Źródła:

1. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). *St. John's Wort: Usefulness and Safety*.
2. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). *Herb-Drug Interactions: What the Science*

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

lek. 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

ZD262

Says.

3. Izzo A.A., Ernst E. *Interaction of St John's wort with conventional drugs: systematic review of clinical trials. BMJ, 2001.*

4. Zhou S. i wsp. *An update on clinical drug interactions with the herbal antidepressant St. John's wort. Current Drug Metabolism, 2008.*

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



„Przepelniony chrześcijańską miłością, wzywam was i proszę z całego serca: proszę, zawróćcie z tej drogi!” – tymi słowami zwrócił się papież Leon w dniu 29 czerwca br. do Bractwa Kapłańskiego Świętego Piusa X (lefebrystów).

Papież skierował swój list bezpośrednio do przełożonego generalnego Bractwa, ks. Davide Pagliariego, tuż przed nieautoryzowanymi sakrami biskupimi w szwajcarskim Écône. „Modłę się za was, – pisał – ponieważ rozdarcie bezszwowej szaty Chrystusa jest grzechem niezwykle ciężkiej wagi. Niech Pan oświeci wasze sumienia i obudzi wasze serca”. W liście z ojcowską troską ostrzegał także przed konsekwencjami dla wiernych: „Gorąco proszę o wzięcie pod uwagę dobra duchowego wiernych, ponieważ akt schizmatyki, którego chcecie dokonać, pozbawi ich godziwego, a w niektórych przypadkach nawet ważnego przyjmowania sakramentów, które kochają i których szukają dla swojego uświęcenia”.

Mimo osobistej prośby papieża Leon XIV, mimo ojcowskiego upomnienia i prośby o zaniechanie konsekracji, lefebryści dokonali tego aktu 2 lipca 2026 r. Odtąd sprawę przejęła Dykasteria ds. Doktryny Wiary i wydała oficjalny dekret stwierdzający zaciągnięcie ekskomuniki „latae sententiae” przez wyświęconych i wyświęcających biskupów, za popełnienie „czynu o charakterze schizmatycznym”. Watykan przypomniał przy tym wiernym, że świadome wspieranie i uczestnictwo w działaniach Bractwa po tym wydarzeniu również grozi sankcjami kanonicznymi.

Ekskomunika „latae sententiae” (z mocy samego prawa) to w prawie kanonicznym Kościoła katolickiego kara, która następuje automatycznie z chwilą popełnienia danego czynu. Sam fakt świadomego i dobrowolnego złamania konkretnego zakazu sprawia, że dana osoba wyklucza się ze wspólnoty sakramentalnej Kościoła.

Kodeks Prawa Kanonicznego przewiduje ten rodzaj kary tylko za najcięższe przestępstwa przeciwko wierze, jedności Kościoła i świętości sakramentów. Należą do nich m.in.:

- Apostazja, herezja i schizma (jak w przypadku wypowiedzenia posłuszeństwa papieżowi przez nieautoryzowane święcenia biskupie).
- Udzielenie lub przyjęcie sakry biskupiej bez mandatu Stolicy Apostolskiej.
- Profanacja Najświętszego Sakramentu.
- Przemoc fizyczna wobec papieża.
- Złamanie tajemnicy spowiedzi przez spowiednika.
- Rozgrzeszenie współnika w grzechu przeciw VI przykazaniu.
- Udział w przeprowadzeniu aborcji (jeśli skutek nastąpił).

Tak więc Watykan to nie tylko miejsce radosnego spotkania z następcą św. Piotra, ale to także miejsce troski o Kościół.

Ojciec Święty był przez lipiec w letniej rezydencji papieskiej w Castel Gandolfo. Po przyjeździe do podrzymskiego miasteczka, papież pozdrowił mieszkańców: „Dobry wieczór, Castel Gandolfo! – powiedział. – Dziękuję, bardzo się cieszę, że jestem tu wśród was i że będę mógł spędzić najbliższe tygodnie na odpoczynku, modlitwie, czytaniu i – miejmy nadzieję – odrobinie sportu tutaj, w Castel Gandolfo! Takie spotkanie to zawsze ważna chwila”.

Leon XIV podziękował za okazywaną mu gościnność. Mieszkańców Castel Gandolfo nazwał swymi braćmi i siostrami. Zapowiedział, że będzie się z nimi spotykał na niedzielnej modlitwie Anioł Pański, „a także – dodał – być może przy innych jeszcze okazjach”. Pobyty Leona XIV poza Rzymem potrwał do 27 lipca.

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

Radomskie Centrum Onkologii

utrzymało status placówki SOLO III Krajowej Sieci Onkologicznej

Radomskie Centrum Onkologii oficjalnie utrzymało status placówki SOLO III Krajowej Sieci Onkologicznej – najwyższego poziomu w systemie specjalistycznych ośrodków leczenia onkologicznego w Polsce. Oznacza to, że Pacjenci południowego Mazowsza mają w jednym miejscu dostęp do pełnego spektrum leczenia przeciwnowotworowego: chirurgii onkologicznej, chemioterapii i radioterapii, prowadzonych zgodnie z jednolitymi, ogólnokrajowymi standardami.

Utrzymanie tej klasyfikacji potwierdza, że placówka nieprzerwanie spełnia rygorystyczne wymagania sta-

wiane ośrodkom najwyższego poziomu – w zakresie kompleksowości leczenia, jakości opieki oraz dostępności świad-

czeń. Radomskie Centrum Onkologii pozostaje jedyną placówką na południowym Mazowszu spełniającą wszystkie standardy poziomu SOLO III.

Czym jest Krajowa Sieć Onkologiczna

Krajowa Sieć Onkologiczna to nowy model organizacji opieki onkologicznej w Polsce, który zaczął obowiązywać 1 kwietnia 2025 roku. Jego celem jest zapewnienie Pacjentom równego dostępu do diagnostyki i leczenia na wysokim poziomie – niezależnie od miejsca zamieszkania. W praktyce oznacza to, że każdy Pacjent jest leczony według tych samych, jednolitych standardów diagnostyczno-terapeutycznych obowiązujących w całym kraju.

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 Pajęzkowski

Kardiolog, Internista – dr Eliza Słodka

Psychiatra – dr Marcin Gradowski

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

DORADCA PODATKOWY

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

Placówki należące do sieci są klasyfikowane na trzech poziomach – oznaczanych jako SOLO I, SOLO II oraz SOLO III – w zależności od zakresu i kompleksowości oferowanego leczenia. Kwalifikację poszczególnych jednostek do odpowiedniego poziomu przeprowadza prezes Narodowego Funduszu Zdrowia, biorąc pod uwagę spełnienie standardów leczenia oraz dostępność świadczeń.

Ważnym elementem Krajowej Sieci Onkologicznej jest opieka koordynowana. Każdemu Pacjentowi przypisany jest koordynator onkologiczny, który pełni rolę łącznika między Pacjentem a zespołem leczącym i towarzyszy mu na kolejnych etapach terapii. System korzysta również z elektronicznej karty diagnostyki i leczenia onkologicznego (e-DiLO), która porządkuje dokumentację i umożliwia sprawny przepływ informacji o Pacjencie pomiędzy placówkami.

Co oznacza poziom SOLO III

Poziom przypisany placówce odzwierciedla zakres prowadzonego leczenia onkologicznego. Ośrodki SOLO I realizują świadczenia w jednym z trzech głównych obszarów

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**

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

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: **602 288 359**

USG

– leczeniu chirurgicznym, chemioterapii albo radioterapii. Ośrodki SOLO II prowadzą leczenie w dwóch z tych trzech obszarów. Poziom SOLO III to najwyższy stopień w systemie: placówka zapewnia świadczenia w pełnym zakresie, obejmującym jednocześnie chirurgię onkologiczną, chemioterapię i radioterapię.

Ośrodki SOLO III pełnią w sieci rolę wiodącą. Oprócz prowadzenia najbardziej kompleksowego leczenia realizują także zadania nadzorcze i konsultacyjne wobec placówek niższych poziomów – organizują specjalistyczne zespoły wsparcia, udzielają konsultacji ośrodkom SOLO I i SOLO II oraz mogą tworzyć ośrodki satelitarne, przybliżające opiekę do miejsca zamieszkania Pacjenta.

W Radomskim Centrum Onkologii kompleksowość leczenia wspierają wyspecjalizowane jednostki i metody. Działa tu Breast Cancer Unit – ośrodek kompleksowej diagnostyki i leczenia raka piersi – oraz Ośrodek Kompetencji Raka Jelita Grubego, prowadzący pełną ścieżkę diagnostyki i leczenia. Placówka dysponuje również nowoczesną diagnostyką obrazową i endoskopową, prowadzi leczenie operacyjne z wykorzystaniem chirurgii robotycznej oraz realizuje programy badań przesiewowych.

Co to oznacza dla Pacjentów

regionu

Dla Pacjentów południowego Mazowsza utrzymanie statusu SOLO III oznacza przede wszystkim ciągłość i stabilność opieki. Kompleksowe leczenie onkologiczne pozostaje dostępne blisko domu, bez konieczności przemieszczania się między odległymi ośrodkami na poszczególne etapy terapii. Chirurgia, chemioterapia i radioterapia prowadzone są w ramach jednej, skoordynowanej ścieżki leczenia, a nad przebiegiem terapii czuwa zespół specjalistów różnych dziedzin.

Radomskie Centrum Onkologii – ul. Uniwersytecka 6A, Radom, tel.: (48) 377 90 20 | onkologiara-dom.pl

POLMED
Healthcare
Group



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

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

Wakacje offline

– jak ograniczyć nadmierne korzystanie z telefonów podczas urlopu?

Urlop to czas odpoczynku, regeneracji i spędzania czasu z bliskimi. Coraz częściej jednak zamiast cieszyć się chwilą, sięgamy po telefon – sprawdzamy media społecznościowe, odpowiadamy na służbowe wiadomości czy przeglądamy internet. Choć smartfony ułatwiają codzienne życie, nadmierne korzystanie z nich podczas wakacji może sprawić, że wracamy z urlopu bardziej zmęczeni niż przed wyjazdem.

Dlaczego warto zrobić sobie cyfrową przerwę?

Stały napływ informacji, powiadomień i wiadomości utrzymuje nasz mózg w stanie ciągłej gotowości. Trudniej się zrelaksować, skupić na rozmowie czy cieszyć otaczającą przyrodą. Badania pokazują, że ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem może poprawić koncentrację, jakość snu oraz samopoczucie, a także zmniejszyć poziom odczuwanego stresu.

Wakacje to doskonały moment, aby na chwilę zwolnić tempo i odzyskać równowagę między światem cyfrowym a rzeczywistością.

Telefon – pomocnik, a nie główny towarzysz podróży

Smartfon jest niezwykle przydatnym narzędziem. Korzystamy z niego jako mapy, aparatu fotograficznego, przewodnika czy środka komunikacji. Problem pojawia się wtedy, gdy odruchowo sięgamy po niego co kilka minut, nawet bez konkretnego powodu.

Warto zadać sobie proste pytanie: **czy używam telefonu dlatego, że jest mi potrzebny, czy tylko z przyzwyczajenia?** Taka refleksja pomaga ograniczyć nieświadome korzystanie z urządzenia.

Kilka prostych sposobów na cyfrowy odpoczynek

Nie trzeba całkowicie rezygnować z telefonu. Często wystarczy wprowadzić kilka prostych zasad:

- wyłączyć niepotrzebne powiadomienia,
- ustalić godziny sprawdzania wiadomości,
- nie zabierać telefonu do stołu podczas posiłków,
- odkładać go na czas spacerów czy plażowania,
- nie korzystać z niego na godzinę przed snem,
- zamiast fotografować każdą chwilę – po prostu ją przeżyć.

Dobrym pomysłem jest również pozostawienie telefonu w torbie podczas spotkań z rodziną lub przyjaciółmi. Dzięki temu łatwiej prowadzić rozmowy i budować relacje.

Dzieci uczą się przez obserwację

Wakacje to wyjątkowy czas dla rodzin. Jeśli rodzice większość czasu spędzają z telefonem w ręku, dzieci szybko przejmują takie zachowania. Dlatego warto wspólnie ustalić zasady korzystania z urządzeń elektronicznych.

Można wyznaczyć godziny bezekranów, podczas których cała rodzina gra w planszówki, spaceruje, jeździ na rowerze lub po prostu rozmawia. Takie wspólne aktywności wzmacniają więzi i pozostawiają piękne wspomnienia, których nie zastąpi żadna aplikacja.

Zdrowie psychiczne również

potrzebuje urlopu

Nadmierne korzystanie z telefonu może utrudniać prawdziwy odpoczynek. Ciągłe porównywanie swoich wakacji z relacjami innych osób w mediach społecznościowych często wywołuje niepotrzebny stres lub poczucie, że nasz wypoczynek jest mniej atrakcyjny.

Warto pamiętać, że zdjęcia publikowane w internecie pokazują jedynie wybrany fragment rzeczywistości. Najcenniejsze wspomnienia nie zawsze trafiają do sieci – pozostają w naszej pamięci i w rozmowach z najbliższymi.

Małe zmiany, duże korzyści

Nie chodzi o całkowite odstawienie telefonu, lecz o świadome korzystanie z technologii. Nawet ograniczenie czasu przed ekranem o kilkadziesiąt minut dziennie może poprawić jakość wypoczynku, ułatwić regenerację i pozwolić bardziej cieszyć się chwilą.

Wakacje mijają szybko. Warto więc wykorzystać je nie tylko na zwiedzanie nowych miejsc, ale także na odpoczynek od nieustannego przepływu informacji. Czas spędzony z rodziną, przyjaciółmi i na łonie natury to najlepsza inwestycja w zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Autor: M.B.

Źródła:

- 1 Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – materiały dotyczące zdrowia psychicznego i dobrostanu.
- 2 Polskie Towarzystwo Psychiatryczne – edukacja w zakresie higieny zdrowia psychicznego.
- 3 Narodowy Fundusz Zdrowia – materiały edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia i profilaktyki.

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

**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

Z duszą i ciałem

Dnia 15 sierpnia obchodzimy w Kościele Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Jest to jedno z najbardziej znanych świąt katolickich. W naszej Ojczyźnie to święto ma również ludową nazwę: Święto Matki Boskiej Zielnej. Zgodnie z tradycją tego dnia święci się bukiety złożone z plonów ziemi: zbóż, owoców, kwiatów i ziół leczniczych. Jest to czas dziękczynienia Bogu za plony i pełnię lata. Jednak, kiedy wejdziemy głębiej w teologię tej Uroczystości, to zauważymy, że to święto życia, którego symbolem są plony, wskazujące na rzeczywistość, która już nigdy nie przekwitnie – na życie wieczne. Prawda o Wniebowzięciu Matki Bożej stanowi dogmat naszej wiary, który papież Pius XII uroczystie ogłosił 1 listopada 1950 r.: „Powagą Pana naszego Jezusa Chrystusa, świętych Apostołów Piotra i Pawła i Naszą, ogłaszamy, orzekamy i określamy jako dogmat objawiony przez Boga: że Niepokalana

Matka Boga, Maryja zawsze Dziewica, po zakończeniu ziemskiego życia z duszą i ciałem została wzięta do chwały niebieskiej”. Orzeczenie to papież wypowiedział uroczystie w bazylice św. Piotra w obecności prawie 1600 biskupów i niezliczonych tłumów wiernych. Mógł je wygłosić także dlatego, że prawda ta była od dawna w Kościele uznawana. Papież ją tylko przypomniał, swoim najwyższym autorytetem potwierdził i usankcjonował. To, co zwraca szczególną uwagę, to stwierdzenie, że Matka Boża została wzięta do nieba z duszą i ciałem. Oznacza to, że jest już w pełni zbawiona. My wszyscy oczekujemy na paruzję, aby otrzymać to, co Maryja już w pełni posiada.

Jak to mamy rozumieć? Każdy z nas w pacierzu modli się tzw. Składem Apostolskim, czyli „Wierzę w Boga”. To najstarsze wyznanie wiary w Kościele katolickim. Kończy się ono następującymi słowami: „Wierzę...w ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny. Amen”. Nieraz nie zastanawiamy się głębiej nad tymi słowami, lecz recytujemy je z pamięci. Tymczasem mówią nam one, że na



końcu świata, podczas powtórnego przyścia Pana Jezusa na ziemię, otrzymamy z powrotem nasze ciała. Człowiek bowiem to zjednoczenie nieśmiertelnej duszy i śmiertelnego ciała. Podczas śmierci następuje rozdzielenie tych dwóch pierwiastków życia każdego z nas. Ciało grzebiemy w ziemi, zaś dusza idzie na sąd Boży. Trzeba nam jednak wiedzieć, że to rozdzielenie duszy i ciała jest tylko czasowe. Nie jesteśmy duchami czystymi. To aniołowie nie posiadają ciała. Są to istoty duchowe, rozumne, ale niematerialne. Bóg zaś stworzył człowieka jako jedność tego co materialne z tym co duchowe. Dlatego też, podczas paruzji, gdy Chrystus będzie sądził ludy i narody, nasze ciała powrócą do życia. Każdy z nas znowu będzie jednością duszy i ciała. Ktoś może zapytać: jakie to będzie ciało? Czy młodego człowieka, czy też starca? Będzie to ciało uwielbione, czyli takie jakie miał Pan Jezus po swoim zmartwychwstaniu. Było to ciało jak najbardziej realne (Chrystus mówił do Tomasza, aby ten włożył palec i dłoń w miejsce Jego ran), ale jednocześnie nie podlegało już prawom fizyki. Zbawiciel przechodził pomimo drzwi zamkniętych i daje się rozpoznać tym, którym chce. Jest to ciało uwielbione, tzn. wyraża ono stan duszy: pokój, radość i zbawienie. Nie bez przyczyny święci, którzy w sposób mistyczny widzieli Pana Jezusa albo Matkę Bożą, nie mogli się oprzeć ich pięknu.

Matka Boża Wniebowzięta jest pierwszym w pełni odkupionym człowiekiem mocą Najdroższej Krwi Chrystusa. Ona już w pełni raduje się zbawieniem wiecznym. Jej dusza i ciało zostało wzięte do nieba, aby tam z Bogiem królować i wstawiać się za nami. My jeszcze pielgrzymujemy po ziemi i oczekujemy zbawienia całego człowieka: duszy i ciała.

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.

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