03/2018 (nr 268)

www.zdrowko.com

# ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

# Wielkanoc 2018

*Wszystkim Czytelnikom Zdrówka życzymy, aby Święta Wielkiej Nocy były czasem rodzinnych spotkań wypełnionych wzajemną życzliwością i pokojem. Niech nadzieja i radość, jakie niesie ze sobą wielkanocny poranek, towarzyszą również wszystkim chorym, a szczególnie tym, którzy czas świąt spędzać będą w szpitalach.*

*Zbigniew Gumiński z zespołem redakcyjnym informatora*

**Obrzędy Wigilii Paschalnej, Wielkiej Nocy, par excellence stanowiącej serce Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego, rozpoczynają się w sobotę po zapadnięciu zmroku.**

„Zmartwychwstanie Jezusa jest pierwotnym faktem, na którym opiera się chrześcijańska wiara (por. 1 *Kor* 15, 14): te wspaniałą rzeczywistość można w pełni pojąć w świetle wiary, ale historyczne świadectwo pozostawili o niej ci, którym dane było ujrzeć zmartwychwstałego Pana. To przedziwne wydarzenie nie tylko wyróżnia się na tle całych dziejów ludzkości jako absolutnie niepowtarzalne, ale stanowi samo centrum tajemnicy czasu. Do Chrystusa bowiem, jak przypomina obrzęd przygotowania paschału, sprawowany podczas podniosłej liturgii Wigilii Wielkanocnej, «należy czas i wieczność». Dlatego wspominając nie tylko raz w roku, ale w każdą niedzielę Dzień zmartwychwstania Chrystusa, Kościół pragnie wskazywać każdemu pokoleniu to, co stanowi zwornik całej historii, w którym tajemnica początków spotyka się z tajemnicą ostatecznego przeznaczenia świata”.

*Z listu Apostolskiego Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, kapłanów i wiernych świeckich o świętowaniu niedzieli.*

## Bezsenność

lek med. Anna Zdzymira
specjalista psychiatra,
certyfikowany psychoterapeuta

*Czytaj na stronie 8.*

## leczenie guzów mózgu

Rozmowa z prof. dr hab. n. med.
Mirosławem Ząbkiem

*Czytaj na stronie 22.*

WYBRANE ARTYKUŁY:

Rezonans magnetyczny w ortopedii
*Czytaj na stronie 4.*

OREW w Radomiu
*Czytaj na stronie 6.*

Masaż relaksacyjny!
*Czytaj na stronie 11.*

Śniadanie wielkanocne
*Czytaj na stronie 12.*

Co pyli w marcu?
*Czytaj na stronie 14.*

Tradycje Wielkanocne dawniej i dziś
*Czytaj na stronie 16.*

Bogactwo natury - rzeżucha
*Czytaj na stronie 20.*

SŁUCH nieIDEALNY
*Czytaj na stronie 27.*

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej
*Czytaj na stronie 28.*

Nowy cykl informacji z historii Radomia
O szpitalach radomskich
*Czytaj na stronie 29.*

Dar rozumu
*Czytaj na stronie 31.*

AD/0272

**Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.**

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8$^{oo}$- 17$^{oo}$

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia* - *listy płac* - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych* - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

**PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

M/0473

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

**ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!**

Ruszają Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy".

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

**Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!**

## SPIS OGŁOSZEŃ

**LEKARZE SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 5, 18, 19, 28
Chirurgia naczyniowa – str. 18, 28
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 10
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 27
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 22
Onkologia – str. 23, 28
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 16
Psychiatria – str. 15, 17
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 7, 11, 19,
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 16

**USŁUGI MEDYCZNE**

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 15, 19, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

**SKLEPY MEDYCZNE**

– str. 24, 25, 26

**DIAGNOSTYKA**

Badania, USG – str. 4, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 16, 17, 24
Radiologia - str. 5, 13, 15, 16, 17

**ZDROWIE I URODA**

Gabinety kosmetyczne – str. 12, 13

**MEDYCYNA PRACY**

– str. 13, 16, 25

**MEDYCYNA NATURALNA**

– str. 27

**PROFILAKTYKA**

Ośrodki – str. 13
Przychodnie – str. 3, 7, 9, 13, 16, 25, 27, 28, 29

**RÓŻNE**

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne - str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

**POSŁUGA DUSZPASTERSKA**

w szpitalach - str. 25, 31

**PRACOWNIA USG**

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

**Radom, ul.Sienkiewicza 32**
od poniedziałku do piątku
*tel.* ***48 3626058***

B/0142

# MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Od poniedziałku do piątku od $7^{00}$ do $18^{00}$ www.medicon.com.pl

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

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG:** stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

## leczenie szpitalne - krótkie terminy!

**zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:**
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia

**Komercyjne usługi medyczne**
- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
  **(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)**
- **neurochirurgia**
  **konsultacje profesorskie**
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

**Radom, ul. Gagarina 1**

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne

Infolinia
790 602 603,
48 367 15 10

Z/0073

# MEDICA
laboratorium analiz medycznych

**Oferujemy badania z zakresu:**
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

**Nowe badania:**
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe, p/ciała ANA 1,ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa*
*Zawsze wiarygodne wyniki*

**Radom, ul. Słowackiego 48**
**tel./fax 48/36-54-933**
**www.medica.radom.pl**
**medica@medica.radom.pl**

**Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00**

L/0273

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
dr n. med. Magdalena Poterała
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych
OFERTA
• konsultacje • EKG • ECHO serca
• Holter EKG 24 godz - 7 dni
• Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni
Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18
506 490 055 www.kardiologradom.com
K/0589

# Rezonans magnetyczny w ortopedii

**Badanie metodą rezonansu magnetycznego umożliwia obrazowanie ośrodkowego układu nerwowego, tkanek miękkich i praktycznie wszystkich innych struktur wewnętrznych ciała ludzkiego. Jest ono nieinwazyjne i bezpieczne.**

W przypadku MR nie stosuje się promieniowania rentgenowskiego, natomiast wykorzystywane są naturalne właściwości magnetyczne cząsteczek tkanek ciała ludzkiego. Uzyskiwany obraz najdokładniej ze wszystkich metod obrazowych przedstawia różnice pomiędzy poszczególnymi tkankami i narządami. Ponadto umożliwia wykonanie przekrojów w dowolnej płaszczyźnie.

**To nieinwazyjne badanie można wykonać bez skierowania od lekarza.**

## Jak wykorzystuje się dziś rezonans magnetyczny w ortopedii?

Standardowo, wielu z nas kojarzy ortopedię ze złamaniami czy pęknięciami kości. A przecież ortopedia to znacznie więcej - w dzisiejszych czasach ortopedia umożliwia leczenie uszkodzeń miękkich elementów narządu ruchu, takich jak więzadła, ścięgna, chrząstki i nerwy. Jednak by można było podjąć właściwe leczenie niezbędna jest odpowiednia diagnostyka – a miękkie narządy ruchu nie są widoczne w tomografii komputerowej i na klasycznym zdjęciu RTG. Można je zobaczyć przy pomocy USG, co jest bardzo trudne i nie zawsze możliwe. Rozwiązaniem tego dylematu jest badanie z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego. Obecnie rezonans magnetyczny znajduje szerokie zastosowanie w diagnozowaniu i leczeniu urazów miękkich części układu ruchu.

Także zwyrodnienia stawów, chondromalacje, degeneracje mięśni, stany zapalne ścięgien i więzadeł dość łatwo można zobaczyć w rezonansie magnetycznym. Ponadto pozwala on zdiagnozować bardzo subtelne zmiany, takie jak pęknięcie łękotki stawu kolanowego.

Rezonans magnetyczny stosuje się do badania stawów, zarówno dużych (staw kolanowy, ramienny, biodrowy, skokowy) jak i małych (nadgarstka, śródręcza i śródstopia itd.).

Głównymi wskazaniami do wykonania rezonansu magnetycznego są zmiany pourazowe. Dzięki niemu można m. in. ocenić stan aparatu więzadłowego i ścięgien, łękotek w stawach kolanowych czy obecności płynu w jamie stawu; złamania, przemieszczenia, obrzęki kości; zmiany nowotworowe oraz wszelkie inne zmiany niewidoczne na zdjęciu rentgenowskim.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
• ECHO SERCA
• HOLTER EKG
12 kanałowy
• HOLTER ciśnieniowy
• TESTY WYSIŁKOWE
• USG TARCZYCY
• BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692
K/0107

KARDIOLOG
Lek. med. Grzegorz Rak
Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,
Środy w godz.
16,30 - 18
tel. 602 665 828
K/0070

## Zdrowy kręgosłup a badanie rezonansem magnetycznym (MR).

*Warto wiedzieć, że rezonans magnetyczny jest także naszym sprzymierzeńcem w wykrywaniu wielu schorzeń w obszarze kręgosłupa. Jak wynika z naszej praktyki często jest on badaniem rozstrzygającym w sytuacji, w której inne metody diagnostyczne nie dostarczyły informacji pozwalających lekarzowi wydanie wiążącej opinii na temat zdrowia pacjenta* – **wyjaśnia doktor Kamilla Paciejewska z Affidea Radom** - *Zdarza się i tak, że podczas obrazowania określonej części kręgosłupa wykrywa się niejako przy okazji inne poważne schorzenia. Na przykład rezonans kręgosłupa lędźwiowego może dostarczyć informacji o istnieniu tętniaka aorty brzusznej* – dodaje.

## Choroby wykrywane podczas rezonansu magnetycznego kręgosłupa:

**Procesy rozrostowe wewnątrzkanałowe pierwotne lub wtórne** – dotyczy to zmian zewnątrz- i wewnątrzrdzeniowych.

**Nowotwór struktur tworzących kręgosłup** – zmiany pierwotne lub wtórne.

**Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa** – badanie umożliwia nie tylko diagnostykę, ale i pozwala ocenić stopień zaawansowania choroby.

**Stany urazowe** – badanie umożliwia dokładne zobrazowanie samego miejsca uszkodzenia oraz odcinków sąsiadujących z obszarem, w którym powstały obrażenia. To z kolei dostarcza informacji na temat potencjalnych konsekwencji doznanego urazu i daje szansę na wykrycie ewentualnych mniejszych uszkodzeń, niekoniecznie bezpośrednio przyległych do okolicy na którą działa uraz.

**Choroby krążków międzykręgowych** (dyskopatie, przepukliny, wypadnięcia) – rezonans obrazuje nie tylko okolicę, z której pochodzi ból, ale dostarcza też informacji o już istniejących konsekwencjach toczącej się choroby, która dotychczas nie dawała dolegliwości. Badanie to najczęściej dotyczy odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

**Stany chorobowe kości** – badanie umożliwia określenie charakteru schorzenia: urazowe, zapalne, nowotworowe. W stanach urazowych można obrazować lokalizację, wielkość, liczbę odłamków kostnych oraz ich ułożenie względem rdzenia kręgowego i potencjalny nacisk na sam rdzeń lub worek oponowy. Badanie jest przydatne w diagnostyce i ocenie zmian pierwotnych i wtórnych.

**Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych** – choroba, której jednym z objawów jest sztywność karku, może być zdiagnozowana dzięki badaniu rezonansem. Wyklucza się wtedy zwyrodnieniowy charakter sztywności, a potwierdza pochodzenie infekcyjne.

Choroby układu krążenia powiązanego z kręgosłupem – rezonans umożliwia wykrycie wad wrodzonych lub nabytych w naczyniach (malformacji, naczyniaków) – w trzonach kręgów, kanale rdzeniowym i w rdzeniu kręgowym.

**Powikłania pooperacyjne** – badanie jest standardowo wykorzystywane do monitoringu i oceny tkanek po operacjach kręgosłupa, które zostały przeprowadzone jako leczenie onkologiczne lub likwidujące dyskopatię.

## Jak wygląda badanie?

Badanie nie wymaga specjalnego przygotowania. Jest całkowicie bezbolesne, trwa od 30 do 50 minut. Odbywa się w wygodnej pozycji leżącej na plecach, ważne jest jednak by przez cały czas badania pozostać bez ruchu. Badany ma kontakt z technikiem wykonującym badanie i ma możliwość informowania o ewentualnym dyskomforcie.

# Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno -Wychowawczy (OREW) w Radomiu

Od blisko 27 lat rodzice dzieci niepełnosprawnych z Radomia i regionu radomskiego skupieni są w stowarzyszeniu, którego zasadniczym celem jest wspieranie dzieci w rozwoju psychofizycznym. Organizacja rodzin przyjęła nazwę Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (wcześniej: z Upośledzeniem Umysłowym) Koło w Radomiu, jako jednostka terenowa ogólnopolskiej organizacji o ww. nazwie.

Zakończył się etap ciągłych wędrówek w poszukiwaniu wymyślonych złotych środków. Postawiliśmy na systematyczną terapię w oparciu o wiedzę naukową i doświadczenie specjalistów, których z każdym rokiem przybywa.

**Celem Stowarzyszenia jest wspieranie w rozwoju dzieci i młodzieży w placówce Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy (OREW)**, a następnie zapewnienie kontynuacji terapii w placówce dla dorosłych w popularnych Warsztatach Terapii Zajęciowej.

OREW powstał 21 lat temu. Był jedyną placówką niepubliczną w regionie radomskim i jedną z niewielu w obecnym województwie. W Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym dzieci i młodzież w wieku od 3 do 25 lat z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim ze sprzężeniami, ograniczeniami ruchowymi, lokomocyjnymi, jak również osoby leżące, realizują obowiązek szkolny i nauki w formie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych. Jednocześnie podopieczni mają systematyczną rehabilitację ruchową, poprawiając tym samym swój stan funkcjonowania fizycznego.

Wychowankowie objęci są pomocą wykwalifikowanej kadry, która korzysta z różnych form, środków dydaktycznych i metod pracy, dostosowanych do możliwości i potrzeb psychofizycznych każ-

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację.
Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera
Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ
Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.

tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.
I/0583

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
- lek. med. Monika Gajos
- lek. med. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

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

dego podopiecznego. Dysponujemy różnorodnym sprzętem rehabilitacyjnym i bogatą bazą pomocy dydaktycznych. Nasz zespół składa się z fizjoterapeutów, logopedy, psychologa, pedagogów, muzykoterapeuty, dogoterapeuty, pielęgniarki oraz opiekunów medycznych (którzy pomagają podczas wykonywania codziennych zabiegów pielęgnacyjnych).

Placówka dostosowana jest do niepełnosprawnych. Teren wokół budynku jest pełen zieleni i przystosowany do spacerów oraz do wypoczynku.

Nasza placówka czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 –15.30 przez 11 miesięcy w roku. W tym czasie wychowankowie w przyjaznych warunkach przebywają wśród swoich rówieśników. Poznają świat dotykiem, wzrokiem, słuchem, smakiem i węchem. Zarówno podopieczni, jak i rodzice uczą się wzajemnej komunikacji poprzez gesty, obrazki (piktogramy), dotyk i mimikę, a rodziny objęte są pomocą psychologiczną.

Osoby, którymi się opiekujemy, mogą skorzystać z bezpłatnego transportu z Radomia i okolic.

Ośrodek we współpracy ze Stowarzyszeniem realizuje różnego rodzaju akcje kulturalne, integracyjne, rekreacyjne na terenie Ośrodka, jak również poza nim.

**Jeżeli znasz osobę, której możemy pomóc, skontaktuj ją z nami:**
**Radom, ul. Grenadierów 18 (os.Ustronie)**
**tel. 48 3662611**

R/0253

## OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU

Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Radomiu

**ul. Grenadierów 18, 26-611 Radom**

**OREW to przyjazne miejsce dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 25 lat z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim z ograniczeniami ruchowymi i lokomocyjnymi.**

Jeśli chcesz zapewnić Swojemu Dziecku BEZPŁATNĄ, profesjonalną stymulację rozwoju ZADZWOŃ DO NAS:

OREW.PSONI **48 366 26 11**

www.psoni.radom.pl


Agnieszka Rogozińska
*specjalista neurolog*
Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
N/0647

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. **Ewa Dudzińska**
*specjalista neurolog*
PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

**GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY**
Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
*specjalista neurolog*
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
*zapisy pon. - pt. 8 - 17*
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci
lek. specjalista. neurolog
**Beata Topolska- Kordys**
przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16
zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17
tel. 603-055-125
N/0503

Kolejny lekarz zasilił kadrę Przychodni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM

# BEZSENNOŚĆ - jak ją rozpoznać i jak leczyć?

*Anna Zdzymira*

### Co to jest bezsenność?

**Bezsenność należy do najczęściej występujących zaburzeń snu. Jest to stan polegający na niedostatecznej ilości lub obniżonej jakości snu.**

Osoby cierpiące na bezsenność zgłaszają najczęściej problemy z zaśnięciem, trudności w utrzymaniu ciągłości snu, zbyt wczesne budzenie się lub poczucie, że sen jest przewlekle nieregenerujący lub złej jakości. Powyższe trudności ze snem często prowadzą do objawów gorszego funkcjonowania w ciągu dnia, takich jak: złe samopoczucie lub zmęczenie, senność w ciągu dnia, trudności w koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci, gorsze funkcjonowanie społeczne lub zawodowe, przygnębienie lub rozdrażnienie, spadek motywacji, energii, uczucie napięcia, bóle głowy. Taki stan często prowadzi do zamartwiania się, nadmiernej koncentracji na śnie i lęku przed bezsennością i jej skutkami.

### Co ją wywołuje ?

Bezsenność możemy podzielić na **pierwotną**, gdy pojawia się ona bez wyraźnej przyczyny i **wtórną**, wywołaną różnymi czynnikami. Z tego powodu najważniejszym zadaniem w dalszym postępowaniu i leczeniu bezsenności jest diagnostyka i ustalenie przyczyny bezsenności. Najczęściej bezsenność jest spowodowana przez napięcie i stres. Równie częstą przyczyną bezsenności są nawyki związane z nieprawidłową higieną snu, tj. zbyt późne kładzenie się spać, brak wystarczającej aktywności w ciągu dnia, spożywanie nadmiernej ilości kawy, zwłaszcza w godzinach popołudniowych lub wieczornych, czytanie lub oglądanie telewizji w łóżku, zbyt późne spożywanie posiłków. Bezsenność wtórna może być również wynikiem stosowanych leków lub nadużywania alkoholu czy narkotyków, dochodzi wówczas do rozwoju przewlekłych zaburzeń snu. Bezsenność często wiąże się z innymi chorobami somatycznymi lub psychicznym, jest ona wtedy jednym z wielu objawów i nie dominuje w obrazie klinicznym. Może ona towarzyszyć zaburzeniom hormonalnym, chorobom układu krążenia, neurologicznym, stanom zapalnym i przewlekłym zespołom bólowym. Spośród zaburzeń psychicznych zaburzenia snu bardzo często występują w depresji, nerwicach, zaburzeniach odżywiania, otępieniach.

### Jak długo trwa zazwyczaj bezsenność?

Bezsenność ze względu na czas jej trwania można podzielić na **przygodną**, trwającą kilka dni, **krótkotrwałą**, która trwa zazwyczaj do trzech tygodni i **przewlekłą**, trwającą ponad miesiąc.

Bezsenność przygodna najczęściej jest bezsennością wtórną, związaną z czynnikami emocjonalnymi, stresującymi wydarzeniami w życiu, wskutek pracy zmianowej lub w wyniku szybkiego przekraczania stref czasu. Pozostałe rodzaje bezsenności mogą być związane

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72
N/0544

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15 - 19
tel. 694 364 364
Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa" NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 103 NZOZ NOVOMED

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
N/0459
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
604 930 232

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0230

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
N/0215
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781

z chorobami somatycznymi czy psychicznymi lub być wynikiem utrwalania się krótkotrwałych zaburzeń snu, co powoduje, że nawet po ustąpieniu przyczyn bezsenności utrzymują się nadal problemy ze snem i staje się ona bezsennością pierwotną.

**Jak leczyć bezsenność? Do kogo zwrócić się po pomoc?**

Leczenie bezsenności należy zawsze rozpocząć od ustalenia, co jest jej przyczyną. Przy bezsenności epizodycznej lub krótkotrwałej często wystarczające jest doraźne podanie krótko działających leków nasennych nowej generacji. Są one skuteczne i stosunkowo bezpieczne w przypadku krótkotrwałego stosowania. Gdy zaburzenia snu przewlekają się ponad miesiąc, terapię i diagnostykę powinien prowadzić lekarz psychiatra, ponieważ istnieje wówczas duże ryzyko powstania uzależnienia od leków nasennych przy dalszym ich stosowaniu. Wtedy często nie wystarczą już same leki nasenne. Poza wprowadzeniem właściwej higieny snu potrzebne jest wówczas dodatkowe leczenie farmakologiczne czy zastosowanie technik terapii poznawczo-behawioralnej. W przypadku przewlekających się zaburzeń konieczne jest ustalenie rytmu codziennych aktywności, godzin snu oraz zachowań i przyzwyczajeń, które mogą wpływać na powstanie bezsenności. Do psychiatry należy również zgłosić się zawsze wtedy, gdy bezsenności towarzyszą inne objawy natury psychicznej, takie jak lękowe czy depresyjne, gdyż wtedy niezbędne jest leczenie przyczynowe.

**Czy od leków stosowanych w bezsenności można się uzależnić?**

Wśród leków stosowanych w leczeniu bezsenności są różnorodne grupy z odmiennym mechanizmem działania, stąd również ich potencjał uzależniający jest różny. Leki przepisywane najczęściej w leczeniu bezsenności przez lekarzy rodzinnych to typowe, krótko działające leki nasenne, które należą do grupy benzodiazepin lub ich pochodne. Leki te mogą uzależnić, dlatego warto pamiętać o tym, że należy je stosować doraźnie lub przez krótki czas. Poza działaniem ułatwiającym zasypianie lub utrzymującym większą ciągłość snu dodatkowo zmniejszają one lęk przed bezsennością.

Poza wyżej wymienionymi grupami leków w leczeniu bezsenności, głównie przewlekłej, stosuje się wiele innych leków o działaniu przeciwlękowym, przeciwdepresyjnym lub leki z grupy neuroleptyków. Leki te nie uzależniają i mogą być w razie potrzeby bezpiecznie stosowane przez długi okres czasu. Są one szczególnie przydatne wtedy, gdy podłożem bezsenności są zaburzenia psychiczne.

Zdarza się również, że w leczeniu bezsenności stosowane są preparaty ziołowe. Mogą one pomóc jedynie w krótkotrwałych zaburzeniach snu związanych ze stresem. Dotychczas nie było badań klinicznych, które oceniałyby ich skuteczność. W przypadku dłużej trwającej bezsenności mogą one opóźnić prawidłowe rozpoznanie i zastosowanie odpowiedniego leczenia.

*lek med. specjalista psychiatra, certyfikowany psychoterapeuta*
*Anna Zdzymira*
*MÓJ LEKARZ RADOM*
*- Lekarz Pierwszego Kontaktu.*

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEURO PULS
**NEUROPULS**
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58
PORADNIE
- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG
NFZ
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA
N/0119
USG tarczycy, jamy brzusznej, stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawy biodrowe u dzieci
EEG
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

**Od 01.03.2018 roku w naszej Przychodni przyjmuje lek. med. Magdalena Jabłońska i lek. med. Adrian Lech.**

Powyżsi lekarze będą przyjmowali pacjentów w ramach Lekarza Pierwszego Kontaktu oraz będą obsługiwać wizyty domowe. Uruchomienie tej usługi jest podyktowane dużą ilością pacjentów do lekarzy specjalistów, u których obecność nie jest konieczna. Dzięki tej usłudze będziemy mogli sprostać zapotrzebowaniu na tańszą usługę medyczną.

**Prosimy o umawianie wizyt**
**pod numerem tel. 694 88 00 44**
Mój Lekarz Radom
ul. Skrajna 113 - osiedle Halinów

Y/0622
Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
PUNKT KONSULTACYJNY
SZPITAL MAZOVIA
Szpitala Mazovia Warszawa
Warszawskie Centrum Zdrowia
NASZ ZESPÓŁ
www.mojlekarzradom.pl
**Urolog** - *prof. zw. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach*
**Neurochirurg** – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Kliniczny w Radomiu /Józefów/*
**Chirurg naczyniowy** – *dr. n. med.* **Andrzej Ostrach** – *ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu/Tochtermana/*
**Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** – *dr. n. med.* **Marek Stępień** – *były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej MSS w Radomiu /Józefów/*
**Internista, Alergolog** – *lek. med.* **Jacek Burski** – *ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczno - Endokronologiczny /Tochtermana/*
**Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog** – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska** – *Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczna KRAJMED w Warszawie*
**Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy** – *lek. med.* **Jolanta Ostrowska** – *Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach*
**Fizjoterapeuta, Rahabilitacja, Masaż** – *mgr* **Karolina Janowska**
**Kardiolog, Internista** – lek. med. **Piotr Panin** – *Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/*
**Neurolog** – *lek. med.* **Paweł Chochoł** – *Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/*
**Ortopeda** – *lek. med.* **Aliaksand Yankouski** – *Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpital Praski w Warszawie*
**Psychiatra** – *lek. med.* **Anna Zdzymira** – *certyfikowany Psychoterapeuta Poznawczo-Behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym, ukończona z wyróżnieniem AM w Warszawie, staż w połączeniu z pracą naukową w Pracowni Badań Snu w Klinice w Erfurcie*
**Lekarz Pierwszego Kontaktu, Wizyty Domowe** – *lek. med.* **Magdalena Jabłońska** – *Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny*
**Lekarz Pierwszego Kontaktu, Wizyty Domowe** – *lek. med.* **Adrian Lech** – *SWPZZPOZ w Krychnowicach*
Laboratorium Badan Medycznych Lab-Med czynne Poniedziałek i Środa od 8 do 10
BADANIA: USG: ortopedyczne, urologiczne, doppler - naczyń krwionośnych, Holter EKG, ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron

NEUROLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

# Mazurek wielkanocny

**Mazurek (ciasto) to wielkanocny przysmak. Największą popularnością cieszy się mazurek kajmakowy, choć na wielkanocnym stole pojawia się też mazurek czekoladowy, pomarańczowy czy orzechowy. Sprawdź, ile kalorii ma mazurek i jakie ma wartości odżywcze.**

Mazurek to tradycyjny, polski przysmak wielkanocny. Najczęściej przygotowuje się go z ciasta kruchego, wykonanego z mąki pszennej, masła i żółtek jaj. Spotykane są też mazurki na spodzie z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego lub orzechowego.

W przeszłości mazurki wykonywano też na cieście makaronikowym i marcepanowym. Wierzch mazurków jest pokryty masą, polewą, lukrem i zdobiony orzechami i suszonymi owocami. Niekiedy mazurki przekłada się masą lub dżemem i marmoladą, a wierzch ozdabia się kratką z ciasta.

Tradycyjny mazurek wielkanocny składa się z kruchego spodu, brzegów ciasta, masy, polewy, lukru oraz dekoracji wykonanej z suszonych owoców i orzechów. Mazurki mają najczęściej prostokątny kształt i są niskie.

Przygotowuje się także mazurki w kształcie trójkątów, rombów, owalne i okrągłe. Ze względu na rodzaj masy wyróżnia się: mazurki kajmakowe, orzechowe, pomarańczowe, migdałowe, czekoladowe, cytrynowe, z marmoladą lub dżemem.

**Mazurek – właściwości zdrowotne**

Mazurek jest produktem wysokokalorycznym – 100 g mazurka dostarcza 345 kcal. Ponadto mazurek zawiera znaczne ilości tłuszczu – jest bogaty głównie w kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol.

W mazurku znajdują się nieznaczne ilości witamin i składników mineralnych. Jednak na tle innych witamin wyróżnia się zawartością witaminy E, witaminy A i witaminy B12. Natomiast wśród składników mineralnych na uwagę zasługują fosfor i miedź.

Mazurek jest ubogi w błonnik pokarmowy ze względu na mąkę pszenną, która jest używana do jego przygotowania. Charakteryzuje się ona wysokim poziomem oczyszczenia. Mąka pszenna nie jest korzystna dla zdrowia: powoduje szybki wzrost glukozy we krwi po jej spożyciu oraz szybki jej spadek, co zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, otyłości i chorób układu krążenia.

Jaja wykorzystywane do wypieku mazurka wpływają na obecność w tym produkcie kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, witaminy E i fosforu.

Masło używane do przygotowania mazurka jest źródłem głównie nasyconych kwasów tłuszczowych, które podnoszą poziom cholesterolu w organizmie, co zwiększa ryzyko chorób serca i miażdżycy. W maśle znajduje się jednak witamina E, która jest przeciwutleniaczem.

Mazurek jest także źródłem sacharozy, której spożywanie w nadmiarze wiąże się niekorzystnymi dla zdrowia konsekwencjami: zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2, próchnicy zębów. Dodatkowo cukier może zwiększać poziom cholesterolu we krwi oraz podnosić ciśnienie krwi.

Nie zaleca się mazurka osobom otyłym, ze względu na jego wysoką kaloryczność, oraz osobom cierpiącym na cukrzycę.

**Mazurek wielkanocny w wersji light**

Mazurka można przygotować w zdrowszej wersji, zastępując masło olejem roślinnym lub olejem kokosowym, mąkę pszenną – mąką orkiszową, mąką kokosową lub mąką jaglaną. Można również użyć syropu klonowego zamiast cukru.

Masę do mazurka można przygotować z masła orzechowego lub z kaszy jaglanej z bananami, kakao i miodem bądź z kaszy jaglanej i cytryny.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału
tel. 601 812 317
mariwit@op.pl
PRZYJMUJE:
Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

# MASAŻ RELAKSACYJNY

**Warto choćby raz w życiu skorzystać z tej niesamowitej sztuki medycznej pomagającej wielu ludziom od tysiącleci.**

Pobudzając niemal wszystkie zmysły, masaż jest prawdziwą ucztą dla ciała, umysłu i ducha. Dzięki niemu możemy odnaleźć wewnętrzną harmonię w sobie i we wszystkim, co nas otacza.

I tu z pomocą fizjoterapeutów w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia odpowiedni masaż z pewnością zapewni głębszy i lepszej jakości sen, dzięki któremu w ciągu dnia będziemy bardziej skoncentrowani i efektywni we wszystkim, co robimy. Oprócz tego zabieg relaksacyjny pozwoli na lepszy kontakt emocjonalny z naszym wnętrzem, co rzutuje na kontakty z innymi ludźmi.

We współczesnym świecie, pełnym pośpiechu i napięcia, łatwo o stres. Stał się on nieodłącznym elementem życia większości z nas. I choć udowodniono, że w niewielkich ilościach jest korzystny dla zdrowia, to po przekroczeniu pewnej granicy potrafi stać się jednym z najbardziej destrukcyjnych elementów w naszym życiu.

Harmonia, delikatność i precyzja to jest to, co najlepsze w szeroko pojętej sztuce masażu. Jej wyjątkowość polega na tym, że masując, oddziałuje się na skórę, tkankę podskórną, mięśnie, stawy oraz pośrednio na narządy wewnętrzne i wszystkie układy: krwionośny, chłonny, oddechowy, pokarmowy, kostno-stawowy, system nerwowy oraz na przemianę materii. Prócz wygładzenia, odżywienia głęboko skóry i zmniejszenia napięcia w całym organizmie, masaż niesie relaks również na poziomie psychicznym.

W obecnych czasach masaż cieszy się dużym zainteresowaniem, co wiąże się z tendencją do poszukiwania przez ludzi naturalnych metod leczenia. Jest on nie tylko metodą stosowaną w rehabilitacji i leczeniu chorób, stosuje się go także jako środek profilaktyczny. Coraz częściej znajduje również zastosowanie w odnowie biologicznej, w zabiegach pielęgnacyjnych, kosmetycznych i relaksacyjnych.

Ważne jest, by uświadomić sobie, iż masaż jest przede wszystkim dzieleniem się dotykiem, który przenika głęboko do mięśni, kości i narządów wewnętrznych, a dobrze wykonany dochodzi nawet do naszej istoty. Samo masowanie jest jednym ze sposobów uwalniania i ukierunkowania przepływu energii przez ciało osoby masowanej.

**Masaż to dialog, to cierpliwość, to uważność na drugiego człowieka, to wysłuchanie jego historii dłońmi.**

Celem masażu relaksacyjnego, zgodnie z nazwą, jest uspokojenie organizmu oraz wprowadzenie go w stan relaksu. To doskonała forma terapii niemal dla każdego, pozwalająca m.in.:

- zredukować napięcie mięśniowo-nerwowe,
- zrelaksować umysł,
- uzyskać uczucie pełnego odprężenia i zmniejszyć poziom stresu.

Masaż relaksacyjny sprawdza się zarówno w stanach zmęczenia fizycznego – na przykład po długotrwałym wysiłku sportowym, jak i zmęczenia umysłowego – po ciężkim dniu w pracy czy doświadczeniu stresującej sytuacji. Jest to bardzo delikatny zabieg, prowadzony w spokojnej, wyciszającej atmosferze, która pozwala pacjentowi oderwać się od problemów i w pełni się rozluźnić.

Poza efektem rozprężenia i relaksu masaż relaksacyjny korzystnie wpływa na wiele aspektów pracy organizmu, pozwalając między innymi:

- zniwelować dolegliwości bólowe – sprawdza się zatem m.in. po kontuzjach, a także, wspomagająco, w trakcie rehabilitacji po wypadkach,
- poprawić metabolizm – przyspieszając proces spalania zbędnej tkanki tłuszczowej,
- poprawić ukrwienie ciała – zapewniając rozszerzenie naczyń włosowatych i zapobiegając powstawaniu zakrzepów żylnych,
- stymulować układ limfatyczny – pomagając szybciej usunąć toksyny z organizmu i wzmacniając naszą odporność.

Ten zabieg polecany jest przede wszystkim osobom, które zmagają się z:

- bezsennością,
- chronicznym zmęczeniem oraz poczuciem braku energii,
- długotrwałym stresem,
- uczuciem napięcia mięśniowego,
- nerwową nadpobudliwością.

Odpowiednio przeprowadzony zabieg pozwoli oczyścić umysł i ciało, przywróci harmonię oraz spokój wewnętrzny.

Masaż relaksacyjny jest zabiegiem bezpiecznym jednak przed przystąpieniem do tej formy terapii warto skonsultować się z terapeutą bądź lekarzem w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia.

*Rehabilitacja w Centrum Radomia*
*fizjoterapeutka*
*mgr Kinga Dudzińska*
**Zapraszamy!**
**ul. Kazimierza Kelles-Krauza 32**
**tel. 48 360 11 44**


Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnia Ortopedyczna
***lek. med. Tomasz Skorzyński***
Poradnia Reumatologiczna
***lek. med. Tomasz Kosakowski***
Poradnia Neurochirurgiczna
***Dr. n. med Robert Sarna***
Poradnia Rehabilitacji
***lek. med. Małgorzata Grel***

**ZABIEGI:**
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquavibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

R/0284

Zapraszamy
**Poniedziałek - Piątek $8^{00}$ - $18^{00}$**
telefon kontaktowy
**534 530 430, 48 360 11 44**
**rehabilitacja-radom.neostrada.pl**



ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com

# Co podać na śniadanie wielkanocne?

Śniadanie wielkanocne to posiłek, którym rozpoczynamy Wielką Niedzielę. Tradycyjnie w jego trakcie spożywamy poświęcone dzień wcześniej potrawy. Dlaczego akurat wielkanocne śniadanie jest tak ważnym momentem celebracji świąt wielkanocnych?

Tradycja ta ma swoje źródło w Biblii: jak czytamy w Ewangelii św. Jana, zmartwychwstały Chrystus pojawił się o świcie nad Jeziorem Tyberiadzkim. Chrystus przygotował tam dla swoich uczniów rybę i chleb, które później wspólnie spożyli. W podobny sposób – również porannym posiłkiem po mszy rezurekcyjnej – chrześcijanie chcą uczcić fakt pokonania przez Chrystusa śmierci. Śniadanie wielkanocne jest jedną z niewielu staropolskich wielkanocnych tradycji, które przetrwały do dzisiaj.

Co więc musi się znaleźć na wielkanocnym stole? Na pewno składniki święconki, czyli chleb, malowane jajka, wędliny, cukrowy baranek, ciasto wielkanocne oraz przyprawy: sól i pieprz.

## 1. Śniadanie wielkanocne: **jajka**

Jajka, podobnie jak samo śniadanie wielkanocne, ma wymiar symboliczny. Oznaczają nowe życie, podarowane swoim wyznawcom przez Chrystusa, nic więc dziwnego, że słynne łacińskie przysłowie

ab ovo, czyli „od jajka" to po polsku „od początku". Wyznawcy prawosławia malują wielkanocne jajka na czerwono, ponieważ w jednej z przypowieści Maria Magdalena, gdy wróciła po zmartwychwstaniu Chrystusa do domu, zastała wszystkie jajka przefarbowane na ten właśnie kolor.

Królujące na wielkanocnym stole jajka można podawać w każdej postaci: na miękko, na twardo, w koszulkach lub faszerowane. Warto pamiętać, aby dodać do nich majonez lub sos tatarski. Na bazie jajek można przyrządzić pastę jajeczną lub różnorodne sałatki, np. jarzynową. Te potrawy z pewnością urozmaicą wielkanocne menu.

## 2. Śniadanie wielkanocne: **biała kiełbasa**

Podczas tego wiosennego poranka nie powinno zabraknąć wielkanocnej królowej stołu, czyli białej kiełbasy. Wiele wieków temu uchodziła za prawdziwy rarytas i pojawiała się tylko na stołach wielkanocnych w najbogatszych domach. Wokół powstania białej kiełbasy powstała nawet legenda: jej recepturę miał obmyślić Niemiec Sepp Moser, właściciel gospody, który, gdy zabrakło mu baranich jelit, używanych do stworzenia typowo niemieckiej kiełbasy, wykorzystał zamiast nich jelita wieprzowe. Bał się jednak, że kiełbasa pęknie podczas gotowania, więc tylko ją sparzył. Tak właśnie białą kiełbasę powinno się przygotowywać: nie gotować, a parzyć. Biała kiełbasa w wersji polskiej pojawiła się w 1893 roku, a przy-

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0577

Vital Injector™
NAJSKUTECZNIEJSZE DOSTARCZENIE SUBSTANCJI W GŁĄB TWOJEJ SKÓRY!
Skok w przyszłość w mezoterapii
MEZOTERAPIA INIEKCYJNA
- nawilżanie, odżywienie, rewitalizacja skóry
- zmarszczki
- przebarwienia
- poduszeczki i zasinienie wokół oczu
- rozszerzone pory, blizny potrądzikowe
- łysienie, wypadanie włosów
- cellulit i nadmiar tkanki tłuszczowej
- podanie osocza bogatopyłkowego
expelos
Radom
ul. Narutowicza 1
tel. 48 362 19 56
www.exppelos.eu
Jedyny opatentowany system próżniowej mezoterapii wieloigłowej
AB/0452

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90
CENTRUM KOSMETYCZNE
Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej
BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA
LASER FRAKCYJNY EMERGE
odmładzanie, redukcja „kurzych łapek", blizn i rozstępów
- PLASMA - niechirurgiczny lifting powiek - NOWOŚĆ!
- MOBILIFT - endermologia na twarz - NOWOŚĆ!
- TRWAŁA DEPILACJA laserem diodowym LIGHT SHEER DUET
- ZABIEGI LASEROWE na: rumień i naczynka krwionośne
- MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- KLAMRY VHO NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER
Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl
AB/0322

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

**Radom, ul. Struga 19/21**
**codziennie 7-9.30,**
**sobota 8-9**

**ul. Czachowskiego 21 a pok 4**
**(C.M. Medjana)**
**codziennie 8-10**

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu


najmniej tak datowany jest pierwszy o niej zapis. W Polsce farsz kiełbasy tworzy mięso wieprzowe, a przyprawiamy ją czosnkiem, majerankiem, pieprzem.

Warto skusić się także na pasztet i wszelkiego rodzaju szynki. Obowiązkowo w towarzystwie ćwikieł i chrzanu.

### 3. Śniadanie wielkanocne: **pasztet**

Pasztet wywodzi się ze starożytnego Rzymu, ale do Polski trafiły jego bardziej współczesne odmiany z Francji. Francuzi przygotowywali pasztety z kurczaka, wieprzowiny, wołowiny, ale również z gęsich wątróbek. W Polsce największym powodzeniem cieszyły się pasztety w XVI wieku – przyrządzane na dworze królewskim przez francuskich kucharzy. Dzisiaj również Polacy chętnie spożywają tego typu wyroby, także z dodatkami w postaci śliwek, moreli, żurawiny.

### 4. Śniadanie wielkanocne: **żurek**

Żurek to zupa, bez której trudno wyobrazić sobie obchodzenie świąt wielkanocnych w Polsce. Co ciekawe, kiedyś jadano go codziennie w czasie Wielkiego Postu, ale zupa ta miała zupełnie inną formę niż dzisiaj: była bardzo skromna, oczywiście bez żadnej mięsnej wkładki. Jako że żurek kojarzył się właśnie z odmawianiem sobie innych smakowitości, nie spożywano go chętnie. Co więcej, żurek wielkanocny jako jeden z elementów świątecznego śniadania był właśnie symbolem zaprzestania odmawiania sobie różnych pyszności. Czasem nawet wylewano go na ziemię, gdy już na stole pojawiły się inne świąteczne potrawy.

### 5. Śniadanie wielkanocne: **ciasta**

Podczas wielkanocnego śniadania nie może też zabraknąć tego, na co tak długo czekaliśmy – świątecznych słodkości w postaci różnych ciast. Bez wątpienia jednym z najpopularniejszych jest baba wielkanocna, ale często decydujemy się też upiec sernik, mazurka czy makowiec. Zdarza się nam również przygotowywać deser pochodzący z Rosji i Ukrainy – paschę.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*


**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

**rejestracja on line**
**www.nzoz.radom.pl**

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

**Radom ul. Paderewskiego 26**
(Gołębiów)
**tel. 48 389-99-88**
**Radom ul. Paderewskiego 6**
(Gołębiów)
**tel.48 383-62-52**
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Jolanta Kopeć — *specj. med. rodzinnej - pediatra*
- 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 Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

**Poradnie specjalistyczne:**
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008**



dobry dietetyk

**POSTAW NA JAKOŚĆ I EFEKTY**

**CENTRUM DIETETYKI RADOM**
ul. Zientarskiego 1A, Radom
**tel. 574 705 145**
centrumradom@dobrydietetyk.pl

Zakres pomocy
- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży

centrumradom.dobrydietetyk.pl



**USG**

**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki*
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.

**Radom, ul.Żeromskiego 64**
**tel. 48 364 22 66**
**695 434 813**
Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335



BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com

# Jakie pyłki wywołują alergię w marcu?

Co pyli w marcu? Głównie wczesnokwitnące drzewa: leszczyna, **olcha, topola, cis i wierzba**. Alergenem o najsilniejszym stężeniu jest olcha, której pyłki są najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie. Według danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych, natężenie pyłków tej rośliny będzie bardzo wysokie przez cały marzec.

Co pyli w marcu? Marzec to pierwszy wiosenny miesiąc, kiedy rośliny zaczynają pylić na dużą skalę. Najwcześniej kwitną leszczyna, olcha, cis, topola i wierzba – i to ich pyłki najczęściej wywołują katar sienny i alergiczne zapalenie spojówek.

## Leszczyna

Podłużne, żółte kwiatostany na leszczynie równoznaczne są z początkiem przedwiośnia (w zależności od roku, pylenie leszczyny może zacząć się już w styczniu, ale najwyższe stężenie pyłków w powietrzu przypada na przełom lutego i marca). Pieczenie oczu i katar to objawy alergii na wysokie stężenie pyłku tego wczesnokwitnącego drzewa, ale często zdarza się, że objawy mylone bywają z przeziębieniem, w związku z zimną porą roku.

Leszczyna jest pospolitym drzewem, rośnie w wielu lasach i parkach, a pierwsze oznaki jej kwitnienia zauważa się w najcieplejszych rejonach kraju: na południowym zachodzie, zachodzie i w centrum. Pyłki leszczyny wykazują reakcje krzyżowe z pyłkami olchy i brzozy, a także niektórymi alergenami pokarmowymi, np. orzechami laskowymi.

## Olcha

U osób uczulonych na pyłki olchy objawy pojawiają się nagle. Spowodo-

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 bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16
P/0430

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZALEŻNIENIA:
hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:
48 3836672, 608206472
Radom, ul. 1905 Roku 21
(I piętro, wejście z tyłu budynku)
H/0463

wane jest to gwałtownym początkiem pylenia drzewa oraz bardzo wysokim stężeniem pyłków w pierwszych dniach kwitnienia. Objawy alergii na pyłki olchy to przede wszystkim nieżyt nosa (wodnista wydzielina, swędzenie i niedrożność nosa, kichanie) oraz zaczerwienienie spojówek i łzawienie. Uczulenie na pyłki olchy jest najczęstszą przyczyną alergicznego nieżytu nosa w naszym klimacie, a okres jej pylenia zbliżony jest do czasu pylenia leszczyny: rozpoczyna się już na przełomie stycznia i lutego, ale do zapylenia roślina potrzebuje wyższych temperatur, dlatego kulminacyjny punkt kwitnienia przypada na połowę marca.

Pyłki olchy wykazują krzyżowe reakcje alergiczne z alergenami pyłku leszczyny i olchy, a także alergenami pokarmowymi jabłek, brzoskwiń i orzechów laskowych.

### Cis

Cis zaczyna kwitnąć w trzeciej dekadzie marca i pyli od 10 do 30 dni. Pyłki cisa zawierają toksynę – alkaloid, który może podrażnić błony śluzowe nosa i gardła. Największe skupienie cisa pospolitego występuje w Borach Tucholskich, ale jest to także popularna roślina ozdobna (np. cis japoński), sadzona jako żywopłot w przydomowych ogrodach i parkach.

### Topola

Kwitnienie topoli zaczyna się już w lutym, ale intensywnie pylić zaczyna w trzeciej dekadzie marca. Od marca do kwietnia pylą odmiany męskie, a od kwietnia do maja odmiany żeńskie (te produkują o wiele mniej pyłków niż męskie, co powoduje obniżenie ilości alergenu w powietrzu). Warto wiedzieć, że topola uczula stosunkowo rzadko i niesłusznie bywa uważana za główną przyczynę wiosennych katarów i łzawień.

**Pyłki topoli mogą wywoływać reakcję krzyżową z wierzbą.**

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne

DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00
C/0420

### Wierzba

Pyłki wierzby nie są częstym alergenem, ale ci, którzy są na nie uczuleni, muszą zrezygnować nie tylko z bazi w wazonie, ale także miodów, bo wiele z nich zawiera wierzbowe pyłki. Osoby uczulone na pyłki wierzby paradoksalnie trudniej znoszą alergię w miastach niż na wsiach.

W przestrzeni miejskiej wierzby rosną w wielu parkach, a alergeny przenoszone są przez wiatr z miejsca na miejsce między budynkami, przez co długo mogą być przyczyną uczuleń. Na wsiach wierzby rosną zazwyczaj w pewnym oddaleniu od domostw, bo lubią podmokłe podłoża, dlatego szansa, że pyłki znajdą się w obszarach zamieszkanych, jest stosunkowo niewielka. Wierzba kwitnie od połowy marca do końca kwietnia.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*

ODTRUCIA POALKOHOLOWE
Radom, ul. Czachowskiego 10 lok. 6
Potrzebujesz detoksu, przyjedź do nas.
Boisz się, że nie uda Ci się przestać pić,
skorzystaj z fachowej pomocy.
Oferujemy Ci skuteczną,
krótkoterminową pomoc
w dochodzeniu
do sprawności psychofizycznej.
PRYWATNIE, DYSKRETNIE, SKUTECZNIE
www.badzwolny.com
Zadzwoń: 500 117 108
S/0671

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU
Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA
WYKONUJEMY:
TESTY
- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (candida alb.)
ODCZULANIA
LECZENIE CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO
Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15
www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64
X/0042

ALERGOLOGIA ZDROWIE PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

C/0660

**WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ**
**w RADOMIU ul. CHROBREGO 48**

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

**Świadczenia NFZ**

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotne: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyczna, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

**Posiadamy:**
- laboratorium
- USG
- Echo serca
- Holter EKG
- Aparat cyfrowy – RTG
- Audiometr
- Spirometr
- EKG

**Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00**

# Tradycje Wielkanocne dawniej i dziś

**Wielkanoc (Święto Paschy) to najważniejsza i najstarsza uroczystość chrześcijańska, obchodzona już od II w., w Polsce zaś od X w., na pamiątkę śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Przez wieki powstało wiele obrzędów i zwyczajów, związanych z tymi Świętami, z których wiele przetrwało do dnia dzisiejszego, inne zaś warto Czytelnikom przybliżyć.**

**Wielkanoc poprzedza Wielki Post** – 40-dniowy okres przygotowań, trwający od Popielca do Wielkiej Soboty. Dawnej okres ten był dłuższy o 3 tygodnie tak zwanego przedpościa. Przedpoście wprowadzało wiernych w nastrój wielkopostny i rozpoczynało się niedzielą starozapustną (70 dni do Wielkanocy). Kolejne niedziele przedpościa nosiły nazwy mięsopustna i zapustna. Trzy dni poprzedzające Środę Popielcową nosiły nazwę mięsopust, zapust czy ostatków i wypełnione były tradycyjnie zabawami. Ostatni wieczór tych zabaw do dziś zachował swój szczególny charakter i w zależności od rejonu kraju zwany był podkoziołkiem, podkurkiem lub śledzikiem. Obowiązująca w Wielkopolsce nazwa „podkoziołek" pochodzi od zabawy polegającej na wrzucaniu monet pod koziołka ustawionego przed muzykantami, przygrywającymi do ostatkowych tańców. Pieniądze musiały wrzucać za karę panny, które nie zdążyły jeszcze wyjść za mąż.

Wielki Post nazwę swą zawdzięcza praktykom pokutnym, które obok modlitwy i spowiedzi, miały dla wiernych duże znaczenie. Były to często posty bardzo surowe: nie spożywano żadnych pokarmów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych (często nawet mleka). Przed postem spieszono się zatem z młócką, bo osłabieni gospodarze słabo uderzali cepami. Gospodynie w Popielec wypalały patelnie i wszelkie naczynia kuchenne, by nie pozostała w nich drobina tłuszczu. Od tej pory w kuchni panowały niepodzielnie: żur i śledź, kapusta i ziemniaki. Po posypaniu głów popiołem następował okres oczekiwania na Wielką Noc. Kolejne niedziele po Popielcu, to Niedziela: Wstępna, Sucha, Głucha, Czarna, Męki Pańskiej (Palmowa).

**Niedziela Palmowa otwiera okres liturgiczny zwany Wielkim Tygodniem**. W tym dniu, który obchodzony jest na pamiątkę uroczystego wjazdu Chrystusa do Jerozolimy, święci się w kościołach palmy – u nas ozdobione gałązki wierzbowe lub suche kompozycje (tzw. palmy kurpiowskie, wileńskie). Dawniej palmie wielkanocnej przypisywano ogromną moc magiczną, była dobra na wszystko. Wierzono, że poświęcone wierzbowe pączki, zwane bagniątkami, mają moc uzdrowicielską, dlatego odrywano je i połykano.

U/0406
**RADOSŁAW MOLGA**
*specjalista urolog*
Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
**502 166 165**
**48 331 06 46**

T/0074
lek. med. **Piotr Słyk**
*specjalista chorób dziecięcych, radiolog*
**Wtorek** $14^{00}$-$15^{00}$, **Środa** $15^{30}$-$17^{00}$
tel. **48 36 26 058**
*SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA* **USG**
Radom,
ul.Sienkiewicza 32
*Tel.dom.* **48 385 11 42** *tel.kom.* **603 208 589**

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Miało to chronić od bólu gardła i uroku oraz wzmocnić ciało. Wierzbę nazywano rośliną „miłującą życie”, jej żywotność i siła napawały optymizmem, stąd starano się korzystać z tej energii. Wielkanocne bazie miały też chronić od pioruna i pożaru, osłaniać zasiewy przez niepogodą, a zwierzęta przed chorobami. Krowy wypędzane po raz pierwszy wiosną na pastwisko gładzono palmami po karkach. Z palm wykonywano malutkie krzyżyki, które wtykano w pierwszą bruzdę orki. Małe palemki wkładano również do uli, aby chronić pszczoły.

**Czas Wielkiej Nocy to także radosny powrót wiosny**, stąd nowa nadzieja, energia i zapał do pracy. Począwszy od poniedziałku Wielkiego Tygodnia robiono w domach gruntowne porządki, które w połączeniu z budzącym się na wiosnę życiem, miały swój niepowtarzalny nastrój i klimat. Odświeżanie mieszkań oraz dekorowanie wnętrza i porządkowanie całej posesji wiązało się z przygotowaniem do Świąt. Na Wileńszczyźnie dekorowano nawet wnętrza domów gałązkami zielonego igliwia, świerku i jodły. Do wiosennych gałązek przyczepiano zdobione wydmuszki jaj. W innych rejonach Polski dekorowano wnętrza różnokolorowymi wycinankami i sztucznymi kwiatami. Obecnie w naszych mieszkaniach popularne są doniczki hiacyntów, prymulek, azalii, zbóż czy rzeżuchy oraz cięte żonkile, kalie i tulipany, które w połączeniu z barankiem i pisankami są wspaniałą wielkanocną dekoracją.

**Kulminację całego roku liturgicznego stanowią trzy dni Wielkiego Tygodnia**, które rozpoczyna liturgia Wielkiego Czwartku.

*Dokończenie na str. 18.*


LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553
Wykonywanie badań na życzenie pacjentów
NIE WYMAGAMY SKIEROWANIA
Z okazji Świąt Wielkanocnych
najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
szczęścia i radości
w rodzinnej atmosferze,
pełnej miłości i zrozumienia
składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775
S/0362

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04
S/0414

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.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
PSYCHIATRIA www.zdrowko.com

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

# Tradycje Wielkanocne dawniej i dziś

*Dokończenie ze str. 17.*

Kościół czci wówczas pamiątkę Ostatniej Wieczerzy oraz ustanowienia Eucharystii i Sakramentu Kapłaństwa. W tym dniu odbywa się w katedrach i niektórych kościołach parafialnych uroczysty obrządek obmycia nóg dwunastu mężczyznom - ma to przypomnieć wydarzenie, kiedy to sam Chrystus umył nogi swoim uczniom. Po Mszy Wieczerzy Pańskiej, przenosi się Najświętszy Sakrament do „Ciemnicy". Od tego momentu, aż do wieczornej liturgii Wielkiej Soboty, zamiast dzwonów, używa się klekotki.

**Wielki Piątek** rozpoczynał nieco psotny zwyczaj, tzw. „Bożych ranek". Wcześnie z rana, najczęściej rodzice, budzili swoje zaspane dzieci okrzykiem „za Boże rany biją barany" i smagali je witkami po odsłoniętych nogach. Zwyczaj ten nawiązywał do biczowania Chrystusa. Dawnej w Wielki Czwartek i Piątek nie wolno było rozpalać w piecu, jedzono więc potrawy postne.

Nadal żywą tradycją Wielkiego Piątku jest budowanie w kościołach „Grobu Pańskiego". Zwyczaj ten przywędrował do Polski w XIII wieku, prawdopodobnie z Czech i Niemiec, zaś jego tradycja sięga starożytności – już w IV wieku w Jerozolimie odbywały się specjalne obrzędy, upamiętniające mękę i śmierć Chrystusa.

W wielu miejscach nadal kultywuje się tradycję przedstawień pasyjnych (najsłynniejsze z nich odbywa się w Kalwarii Zebrzydowskiej) i prowadzenia dróg krzyżowych ulicami miast. Wieczorem tego dnia nawiedza się również „Groby Pańskie", a warty honorowe pełnią przedstawiciele wojska, policji, straży pożarnej i harcerzy.

**Niegasnącą tradycją Wielkiej Soboty jest święcenie pokarmów w kościołach.** Dawnej bogaci gospodarze i szlachcice święcili jedzenie w domu, reszta zaś zanosiła święconkę do kościoła. Niegdyś święcono wszystko, cokolwiek przygotowane było na stół świąteczny. Kosze były więc bardzo duże – mieścił się w nich m.in. cały bochen chleba. Chlubą każdego koszyka ze święconką są tradycyjnie psianki – ozdobione w najrozmaitszy sposób gotowane jaja, najczęściej kurze. Do barwienia jajek używano naturalnych barwników, pozyskiwanych z wywaru z kory dębu, pędów młodego żyta czy łupin cebuli. Gotowe pisanki ofiarowywano najbliższym krewnym oraz ukochanej osobie – nierzadko od pisankowych podarków rozpoczynały się zaloty, zakochanym wróżyło zaś udany związek, pomyślność i potomstwo. Oprócz pisanek, w wielkanocnym koszyku nie może zabraknąć: chleba, wędlin, przypraw, wielkanocnego baranka, słodkiej babki czy mazurka. Koszyk dekoruje się wiecznie zielonymi borówkami, bukszpanem i wiosennymi kwiatami.

Zakończeniem Wielkiego Tygodnia jest Rezurekcja – msza odprawiana w Niedzielę Wielkanocną o świcie, na pamiątkę zmartwychwstania Chrystusa. Niegdyś przestrzegano, aby nie spóźnić się na tę mszę. Kto na nabożeństwo zaspał, ten nie miał prawa jeść święconego. Kara to była sroga, gdyż o przysmakach wielkanocnych marzono przez cały Wielki Post.

Po powrocie z kościoła świętowanie rozpoczynano od wspólnego, uroczystego śniadania. Na stole nakrytym białym obrusem, ustrojonym zieleniną, ustawiano na środku baranka. Dawnej był to prawdziwy, pieczony na sucho baranek, później zaczęto go zastępować figurkami z ciasta, cukru, masła, wosku lub gipsu. Po modlitwie i życzeniach, przy których dzielono się jajkiem, przystępowano do spożywania pokarmów poświęconych poprzedniego dnia. Największym powodzeniem cieszyły się tradycyjnie jajka – symbol nowego życia, którym zresztą przypisywano magiczną moc. Wierzono, że święcone pisanki przynoszą samo dobro, a odkąd znajdą się w domu, sprowadzają pod dach szczęście. Po śniadaniu nierzadko gospodarz wychodził do obory i – aby się lepiej darzyło – dodawał bydłu do paszy kawałki wielkanocnego jajka. Pozostałości święconych skorupek zakopywano natomiast w ogrodzie, aby odpędzały myszy i krety. Pierwszy dzień Świąt Wielkanocnych spędzano tradycyjnie w domu, z rodziną.

(...)

**Poniedziałek Wielkanocny** ożywiał nieco życie towarzyskie śmigusem-dyngusem, znanym też pod nazwą dnia św. Lejka, oblewanką czy polewanką. W tym dniu, kto żyw, zabierał się za polewanie innych wodą. Największym powodzeniem cieszyły się oczywiście dziewczęta, zwłaszcza te niezamężne. Wierzono przy tym powszechnie, że woda przyda licu gładkości i zdrowia. Dawniej w miastach i we dworach oblewano się raczej delikatnie wodą różaną. Po wsiach natomiast woda lała się obficie, nierzadko smagano panny rózgami czy witkami. Przed oblaniem czy smaganiem można się było wykupić. „Dyngowanie" znaczy tyle, co wykupienie, otrzymanie okupu. W okolicach Kielc zna-

*dr n. med.* **Andrzej Wypyski**
*specjalista chirurgii dziecięcej*
**CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY**
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
**OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY**
*przyjmuje w Radomiu:*
**ul. Mieszka I 1**
czwartek 17-18
**ul. Struga 57a**
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel: 601-969-786; 48 345-00-51
F/0342

**OS-MED s.c.**
GABINET ORTOPEDYCZNY
**Bartosz Szmigiel**
*Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu*
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja
Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249
AG/0673

**PROKTOLOGIA CHIRURGIA**
**ZBIGNIEW KOTUR**
*specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog*
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
**ul. Paderewskiego 21 lok. 4**, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
F/0456

dr n. med.
**Adam Kukliński**
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Centrum Medyczne **"MedJana"**
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
**„MEDICON"**
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51
USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76
Mazowiecki Szpital BRÓDNOWSKI
Związek Pracodawców Mazowieckie Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia

# WSPÓLNIE POKONAMY RAKA

**Troszcząc się o Twoje zdrowie zapraszamy na bezpłatne profilaktyczne badania przesiewowe w celu wczesnego wykrycia choroby.**

Jeśli masz 40-65 lat i chociaż jeden z poniższych objawów występuje przez trzy tygodnie:

- ból gardła
- uporczywa chrypka
- obolały język
- ból lub trudności przy przełykaniu
- guzek w obrębie szyi
- niedrożność nosa lub krwisty wyciek z nosa

zasięgnij porady lekarskiej.

**Radomskie Centrum Onkologii**
48 377 90 23
ul. Uniwersytecka 6, Radom, dojazd autobusem 6 i 26

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi
Ministerstwo Zdrowia
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Profilaktyka Nowotworów Głowy i Szyi" jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 oś priorytetowa V Wsparcie dla obszaru zdrowia, działanie 5.1 Programy profilaktyczne Konkurs nr: POWER.05.01.00-IP.05-00-002/16

Q/0644

ny był również zwyczaj, że rolnicy, przed wschodem słońca, obchodzili swoje pola i kropili je wodą święconą, aby lepiej plonowały. Zwyczaj polewania się wodą przetrwał do naszych czasów, z upływem czasu przybierając łagodniejsze formy.

Do południa oblewano się wodą, po południu zaś przychodził czas na kolejną aktywność ruchową – spacery w plenerze, które przybierały różną formę. Zapomnianym prawie zwyczajem wielkanocnym jest „chodzenie z gaikiem" – kolędowanie od domu do domu z ustrojoną gałęzią-palmą. Obrzędowi temu towarzyszyły radosne śpiewy, życzenia dla gospodarzy i poczęstunek dla wędrowców. Na Podlasiu podobny zwyczaj kultywowali strażacy, którzy w galowych mundurach i błyszczących kaskach obchodzili wioski, śpiewając pieśni wielkanocne, składając życzenia i kropiąc domy wodą święconą. W okolicach Poznania znany jest natomiast „Emaus do kościoła św. Jana za Śródką" – wspólne wyjście mieszkańców grodu poza miasto, dla przypomnienia wydarzenia opisanego w Ewangelii św. Łukasza. Wspaniałym nawiązaniem do tych zwyczajów mogą być dzisiaj odwiedziny osób chorych, starszych i samotnych.

**Świętowanie Wielkiej Nocy nie kończono dawniej już w Poniedziałek Wielkanocny. Cały następny tydzień, czyli Oktawa Wielkanocna, przeżywano bardzo uroczyście, głównie ze względu na chrzty i wprowadzenie do wspólnoty nowych osób. Kończyła go Niedziela Biała, kiedy to powtarzano śniadanie wielkanocne, chociaż już bez życzeń i święconego. Tu i ówdzie polała się jeszcze woda na czyjąś głowę – aby nie zapomniał, że kiedyś został ochrzczony.**

Dziś zapomniano już wielu starych zwyczajów i obrzędów związanych ze Świętami Wielkiej Nocy; inne przyjęły formę zabaw. Od końca XIX wieku zaczęła zanikać ich kulturowo-magiczna rola. Warto jednak (...) przypomnieć sobie kulturę naszych przodków – może znajdziemy w niej coś ciekawego dla siebie?

*Autor: Grzegorz Wysocki*
*Źródło: wir.org.pl*

**lek. med. Jacek Sobaszek**
***specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii***

F/0105

| | | |
|---|---|---|
| wtorki: POLMEDIC ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom tel. 48 386 90 60 | Szpital Jednego Dnia: | - usuwanie znamion skórnych<br>- usuwanie przepuklin<br>- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu |
| środy: ENDOMED ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom, tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628 | - Pracownia endoskopowa kolonoskopia gastroskopia, polipektomia możliwość znieczulenia anestezjologicznego | |
| czwartki: POLMEDIC ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom tel. 48 386 90 60 | Szpital Jednego Dnia: | - usuwanie znamion skórnych<br>- usuwanie przepuklin<br>- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu |
| piątki: ENDOMED ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom, tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634 | - Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne z zabiegami proktologicznymi | |

**GABINET REHABILITACJI**
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła

R/0619

Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
**tel. 733 390 190**
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

**Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.**
**MARCIN BOLEK**
*specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu*
**PRELUKSACJA**
**MEDYCYNA SPORTOWA**
Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
**tel.: 604 886 275**

AG/0615

**GABINET ORTOPEDYCZNO-REHABILITACYJNY**
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788
**lek.med. JANUSZ FRYNAS**
*specjalista ortopeda traumatolog*
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

**KLINIKA EUROMED**
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. **48 369 95 17, 502 164 392**
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
**Grzegorz Szczęśniak**
*specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej*
**BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!**
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
**www.euromed.radom.pl**

REHABILITACJA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

# Bogactwo natury – rzeżucha

**Rzeżucha ma właściwości zdrowotne i kosmetyczne. Jest źródłem potrzebnych naszemu organizmowi witamin – zwłaszcza witaminy C – i mikroelementów. Dawniej rzeżucha stosowana była przy owrzodzeniach skóry i pasożytach jelit, ponadto dezynfekowano nią jamę ustną i przewód pokarmowy.**

Rzeżucha jest pikantna, ma oryginalny, ostry smak i zapach, choć niepozorny wygląd. Ta delikatna roślinka jest bliską krewniaczką kapusty. W Polsce mamy dziewięć gatunków rzeżuchy. Jest m.in. wodna do hodowania w akwarium, znajdziemy również łąkową. Nas interesuje jednak jadalna odmiana ogrodowa.

## Rzeżucha wzmacnia i oczyszcza organizm

Rzeżucha powinna gościć na naszym stole (nie tylko w formie dekoracji!) przez cały rok, a już z pewnością zimą i na przedwiośniu, kiedy trudniej o pełnowartościowe warzywa. Rzeżucha z powodzeniem je zastąpi, bo wiele z nich przewyższa wartością odżywczą. Poza tym hoduje się ją absolutnie bez żadnych nawozów chemicznych. Rzeżucha jest nieoceniona, kiedy dopada nas wiosenne przesilenie – czujemy się słabo, kiepsko znosimy zmiany temperatur, mamy szarą cerę i matowe włosy.

W medycynie ludowej rzeżuchę nazywano zdrowiem ciała. Nic dziwnego, skoro była lekiem na pasożyty jelit i owrzodzenia skóry. Już wtedy wiedziano, że dezynfekuje jamę ustną i przewód pokarmowy. Poza tym działa moczopędnie – z tego względu wskazana jest przy chorobach nerek. Ale uwaga! Jeśli zjemy jej za dużo, może spowodować stan zapalny pęcherza. Kilka porcji wielkości łyżeczki od herbaty w zupełności wystarczy w ciągu doby.

## Rzeżucha bogata w witaminy i mikroelementy

Rzeżucha zawiera sporo witaminy C. Dlatego też zaleca się ją palaczom, którzy cierpią na niedobory tego nieocenionego przeciwutleniacza (mają jej o 40 proc. mniej niż osoby niepalące). To także świetne źródło witamin: A, B, PP i K.

Żywieniowcy chwalą ją również za ogromne bogactwo soli mineralnych oraz pierwiastków: żelaza i magnezu. Dlatego powinna być w jadłospisie kobiet w ciąży i dzieci, a także osób wycieńczonych. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchicie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej i zabu-

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
Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl
J/0664

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00
Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne
J/0043

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4
J/0410

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy
J/0402

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

rzeniach krążenia.

**Spożywanie rzeżuchy zaleca się osobom chorującym na osteoporozę. Zwłaszcza tym, które nie tolerują mleka i jego przetworów. Pod względem zawartości wapnia rzeżucha jest drugą rośliną po orzechach laskowych!**

Ponieważ jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego jodu, poleca się ją osobom z niedoczynnością tarczycy. Rzeżuchy nie powinni sobie żałować ludzie chorzy na cukrzycę. Obniża bowiem poziom cukru we krwi, zaś zawarty w niej chrom wspomaga prawidłową pracę trzustki.

## Rzeżucha dla urody

Swój ostry smak rzeżucha zawdzięcza obecności glikozydu izosiarkocyjanowego, czyli w skrócie mówiąc – siarki. Pierwiastek ten znany jest z tego, że wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu. Poprzez krew pobudza skórę i cebulki włosowe do energicznej produkcji. Tak samo działa sok z rzeżuchy wcierany we włosy. Warto wiedzieć, że Francuzki podobno zmywają piegi i „starcze" plamy pigmentowe sokiem z rzeżuchy, który ma silne działanie wybielające.

Rzeżucha oczyszcza także krew, dlatego uważa się, że może leczyć trądzik, łojotok, a także inne dolegliwości dermatologiczne.

## Domowa uprawa rzeżuchy

Nasiona rzeżuchy przesyp z torebki do szklanki, zalej obficie wodą.

Odstaw, by zaczęły się kleić (jak namoczone siemię lnianie). Następnie rozsmaruj masę na wilgotnej warstwie ligniny umieszczonej na talerzu, tacy, odwróconej doniczce itp. Lignina musi być stale wilgotna, ale nie może pływać w wodzie.

Całość przykryj na dwa dni.

Kiedy zauważysz, że nasiona kiełkują, zdejmij przykrycie.

Po ok. 10 dniach, gdy roślinki będą miały 5–7 cm, można zacząć zbiór.

Ścina się je nożyczkami tuż nad ligniną.

*Źródło: poradnizdrowie.pl*

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00, sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422, 48 360 64 36

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
J/0254
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

J/0551
unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66
J/0295

STOMATOLOGIA ZDROWIE STOMATOLOGIA STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

# Leczenie guzów mózgu bez otwierania głowy pacjenta

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

**Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Mirosławem Ząbkiem, neurochirurgiem, dyrektorem Centrum Gamma Knife Warszawa, ordynatorem oddziału neurochirurgii Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego.**

**Panie Profesorze nóż gamma to urządzenie do leczenia guzów mózgu bez otwierania głowy pacjenta.**

**Czy możemy prosić o wyjaśnienie jak działa ta metoda?**

Nóż Gamma jest najnowocześniejszym urządzeniem stosowanym we współczesnej radiochirurgii mózgu. Sam nóż został stworzony 50 lat temu przez profesora Larsa Leksella ze Sztokholmu i do dziś jest nieustannie unowocześniany.

Idea leczenia polega na wykorzystaniu promieniowania gamma jak źródła energii terapeutycznej, którą kieruje się ze 192 źródeł promieniowania i z pomocą odpowiednich kolimatorów ogniskuje w obszarze zmienionego chorobowo mózgu. Pojedyncze wiązki promieni gamma niosą niewielką energię oraz nie powodują uszkodzenia tkanki, przez którą przechodzą, ale skupiając się w jednym miejscu ich energia sumuje się prowadząc do zniszczenia komórek nowotworowych. Terapia odbywa się z dokładnością przekraczającą 0,3 mm, co jest kluczowe w leczeniu nowotworów zlokalizowanych w krytycznych obszarach mózgu takich jak pień mózgu.

**Prosimy o przybliżenie – jak wygląda sam zabieg?**

Pacjent skierowany do Centrum Gamma Knife Warszawa jest badany, a następnie kwalifikowany do zabiegu przez neurochirurga. W dniu umówionego zabiegu zgłasza się do Centrum Gamma Knife przy ul. Kondratowicza 8 (budynek H) w Warszawie. Lekarz neurochirurg objaśnia pacjentowi cel i strategię leczenia. Pacjent podpisuje zgodę na leczenie.

Pierwszym krokiem jest założenie w znieczuleniu miejscowym lekkiej ramy stereotaktycznej, która przytwierdzana jest do czaszki. Dzięki sztywnemu zamocowaniu ramy możliwe jest uzyskanie przestrzennych punktów odniesienia oraz zachowanie stabilności podczas napromieniania, która warunkuje bardzo dużą dokładność procedury.

Następnie wykonuje się badania obrazowe. Najczęściej diagnostyka obejmuje badanie rezonansu magnetycznego z podaniem środka kontrastowego. Procedura ta umożliwia bardzo dokładną lokalizację zmiany nowotworowej.

Następnie lekarze tworzą plan leczenia w oparciu o przestrzenną analizę zapisanych obrazów diagnostycznych. Strategia tworzenia planu napromieniania jest uzależniona od charakteru zmiany (np. guza), jego umiejscowienia oraz stanu klinicznego pacjenta.

Lekarz wykonujący plan napromieniania ma pełną swobodę wykorzystywania poszczególnych wiązek promieniowania poprzez ich blokowanie, co pozwala uniknąć uszkodzenia zdrowych struktur.

Po zakończeniu czynności przygotowawczych pacjent umieszczany jest na specjalnym ruchomym stole, który jest częścią aparatu Gamma Knife. Głowa pacjenta, za pośrednictwem ramy stereotaktycznej, mocowana jest do stołu pozycjonującego. Plan leczenia zostaje przesłany ze stacji planowania do pulpitu kontrolnego rozpoczynającego proces leczenia. Następnie otwierają się drzwi do komory napromieniania i rozpoczyna się właściwa sesja terapeutyczna. Napromienianie trwa zazwyczaj od kilkunastu do kilkudziesięciu minut i przez cały czas trwania sesji pacjent jest w pełni monitorowany oraz ma bezpośredni kontakt z zespołem medycznym. Po zakończeniu sesji leczniczej głowa pacjenta jest uwalniania z ramy stereotaktycznej i chory może opuścić pracownię Gamma Knife. Po około dwóch godzinach może wyjść do domu pod opieką rodziny lub bliskich. Od następnego dnia pacjent wraca do normalnej aktywności, takiej jak przed zabiegiem.

**Nożem gamma w warszawskim Centrum Gamma Knife wyleczono już ponad 5 tysięcy pacjentów – czy możemy powiedzieć, że dzięki tej metodzie chorzy uniknęli operacji neurochirurgicznej z otwieraniem czaszki i długiego pobytu w szpitalu?**

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

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00
O/0053

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
O/0467

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 oczodole
- 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
BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02
O/0658

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
ACM
Radom, ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
NFZ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
Bez kolejek!!!
LEKARZ SPECJALISTA
REHABILITACJI MEDYCZNEJ
Krótkie terminy!!!
R/0530
tel. 48 330 84 11; 502 392 113
www.acm.radom.pl

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
ACM
Radom, ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
wykonujemy zabiegi:
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
C/0530
tel. 48 330 84 11; 502 392 113
www.acm.radom.pl

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
ACM
Radom, ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
NFZ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
Krótkie terminy!!!
Przychodnia Specjalistyczna ACM
lekarz rodzinny, pediatra, punkt szczepień
wizyty domowe, USG i inne
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 – 18.00; rejestracja od godz. 7.30
C/0531
tel. 48 330 84 11; 502 392 113
www.acm.radom.pl

Nóż Gamma leczy z zamiarem radykalnym, co oznacza, że celem leczenia jest usunięcie choroby lub zatrzymanie jej rozwoju. Terapia taka zastępuje leczenie operacyjne z otwarciem czaszki i pozwala choremu uniknąć długiego okresu pooperacyjnej rekonwalescencji.

**Jakie schorzenia można leczyć tą metodą?**

Najczęściej tą metodą leczy się choroby nowotworowe mózgu o trudnych lokalizacjach, jak i wiele nienowotworowych schorzeń, takich jak drżenie samoistne, naczyniaki mózgu czy neuralgia nerwu trójdzielnego.

**I najważniejsze – kto ma szanse dostać się na takie leczenie? Jak można trafić do Centrum Gamma Knife w Warszawie?**

Leczenie metodą Gamma Knife jest w pełni refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, a zatem pacjent za nie nie płaci. Pacjent powinien zgłosić się ze skierowaniem do poradni neurochirurgicznej celem kwalifikacji do leczenia za pomocą noża Gamma.

Od 6 lat przyjeżdżają do nas pacjenci z całego kraju, jak również z zagranicy.

Centrum Gamma Knife ma również bardzo bliską współpracę z Radomskim Centrum Onkologii (RCO). Polega ona nie tylko na kierowaniu do siebie pacjentów wymagających specjalistycznego leczenia, ale i na bezpośredniej współpracy lekarzy.

**Panie Profesorze dziękuję za rozmowę.**

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
ACM
Radom, ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
Kompleksowa rehabilitacja
z zakresem kinezyterapii i fizykoterapii.
Bezoperacyjne m.in. leczenie skolioz metoda Fed.
Terapia falą uderzeniową i inne.
Wiele metod fizjoterapii,
jedynych w regionie radomskim.
C/0530
tel. 48 330 84 11; 502 392 113
www.acm.radom.pl

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
ACM
Radom, ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
OKULISTYKA
m.in. zabiegi
usunięcia ZAĆMY
leczenie JASKRY
przez lekarzy z Kliniki Okulistycznej z Lublina
O/0530
tel. 48 330 84 11; 502 392 113
www.acm.radom.pl

KLUB DZIECIĘCY
„AKADEMIA TALENTÓW”
Radom, ul. M. Fołtyn 2
(dawna ul. Zubrzyckiego)
Zaprasza
Dzieci
od poniedziałku
do piątku
Y/0379
tel. 690 885 590; 881 203 223
www.akademiatalentow.radom.pl
zaczarowanakraina.radom@gmail.com

ŻŁOBEK
„Zaczarowana Kraina”
Radom, ul. M. Fołtyn 2
(dawna ul. Zubrzyckiego)
Zaprasza
Dzieci
od poniedziałku
do piątku
Y/0378
tel. 690 885 590; 881 203 223
www.zaczarowanakraina.radom.pl
zaczarowanakraina.radom@gmail.com

Porady chirurgiczne
i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA
dr n. med. Robert Rojewski
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208
www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ
Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)
BADANIE USG
Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, miniflebektomia oraz klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych
F/0576

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com

stymat

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

# Sposoby na udane święta Wielkanocne

Czekasz na święta Wielkanocne, w wyobraźni widzisz już wypucowany dom, kuchnię pełną smakołyków i zadowoloną rodzinę. Uważaj, jeśli będziesz starała się sprostać tej wizji – przywitasz święta zmęczona i rozdrażniona. Przeczytaj nasz przepis na święta spokojne i radosne.

Świat się nie zawali, jeśli nie wszystko na Wielkanoc będzie dopięte na ostatni guzik. Aby uniknąć niepotrzebnego pośpiechu, 2–3 tygodnie przed świętami spisz sobie realny plan działania. Spośród rzeczy do zrobienia wybierz tylko to, co naprawdę jest ważne. Zastanów się, jakich porządków rzeczywiście wymaga twoje mieszkanie. Czy musisz teraz pucować żyrandole, polerować kryształy i szorować fugi? Często wystarczy umyć okna, wytrzeć kurz, wysprzątać łazienkę, postawić na stole pisanki i bukiet wiosennych kwiatów, by mieszkanie pachniało świeżością i wyglądało odświętnie. Pamiętaj, że po świętach życie będzie toczyło się dalej – wtedy dokończysz wiosenne porządki. Nie zakładaj, że jeżeli każdego roku piekłaś pasztet, sernik i mazurki dla całej rodziny, to i w tym roku tak będzie.

## Udane święta wielkanocne: nie bądź perfekcjonistką

Ideały są po to, żeby do nich dążyć, a nie po to, by nimi być. Nie musisz mieć najczystszych okien w okolicy, najlepszego sernika i pisanek jak z Cepelii. Jeśli wiesz, że z czymś nie zdążysz albo coś cię przerasta, odpuść sobie. Wszelki przymus jest wrogiem dobrego nastroju, a przecież święta mają być miłe. Gdy ambicja bierze górę nad rozsądkiem, szybko się wypalamy i czujemy chroniczne zmęczenie. Perfekcjonizm ma to do siebie, że skłania do poprawiania po innych. Jeśli mąż odkurzył dywan, nie zbieraj z niego pyłków, nie pucuj kafli, gdy właśnie wymyła je córka. W ten sposób tracisz siły, czas i nerwy. A na dodatek robisz przykrość bliskim.

## Udane święta wielkanocne: przygotuj plan

Zrób spis dań, które chcesz przyrządzić, i przyjrzyj się liście krytycznie. Przypomnij sobie, ile rzeczy zwykle pozostaje na stole nietkniętych… Ogranicz się do tradycyjnych smakołyków, które wszyscy lubią. Jeśli w święta masz gościć liczną rodzinę, niech każdy coś przygotuje. Nie odkładaj na ostatnią chwilę przyrządzania wszystkich potraw. Jeśli decydujesz się na pasztet, bazę mięsną możesz przygotować 2 tygodnie przed świętami i zamrozić. Potem dodasz tylko pozostałe składniki i wstawisz do piekarnika. Upieczone spody na mazurki szczelnie opakowane mogą poleżeć w chłodnym miejscu nawet 10 dni. Dobrym rozwiązaniem jest też zamrożenie surowego ciasta. Wszystko, co się nie psuje, najlepiej kupić wcześniej, by nie stać w kolejkach.

## Udane święta wielkanocne: czas na przyjemności

Poczytaj książkę, obejrzyj film, pójdź na basen, na spacer, do kina czy na plotki. Albo poleż w aromatycznej kąpieli w wannie. Pójdź do fryzjera lub do kosmetyczki, spraw sobie coś nowego. Ważne, żeby robić to, co chcesz, a nie to, co musisz, bo tylko wtedy odpoczniesz i się odprężysz. Organizując sobie czas, przestrzegaj kolejności z „listy priorytetów", żeby gdy przyjdzie pora na odpoczynek, wyciszyć się, a nie denerwować, że nie zdążyłaś ze wszystkim. Kobiety pogodne i zrelaksowane łatwiej sobie radzą i budują ciepłe relacje z bliskimi i dalszym otoczeniem. Dlatego przede wszystkim zadbaj o siebie, bo trudno o dobry nastrój, gdy jest się zmęczoną i senną.

## Udane święta wielkanocne: podziel się przedświątecznym sprzątaniem

Nie bierz wszystkiego na siebie, bo polegniesz pod nawałem zajęć. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które łączą obowiązki służbowe z domowymi. Podział obowiązków psycholodzy nazywają „delegowaniem odpowiedzialności". Najlepiej, by każdy robił to, co najbardziej lubi. Jeśli mąż woli odkurzać, niech zajmie się sprzątaniem, jeśli dobrze gotuje, niech włączy się do prac kuchennych. Ja prasuję firanki, ty myjesz okna. Pamiętaj, że święta to czas rodzinny, więc rodzinne powinny być przygotowania. Dzieci mogą odkurzyć książki, posprzątać na biurku, starsze – pomóc przy zakupach, niektórych pracach kuchennych.

## Udane święta wielkanocne: na Wielkanoc może wyjazd?

Jeśli masz dość świąt w domu, namów rodzinę na wspólny wyjazd. Unikniesz sprzątania i gotowania przez całe święta. Jeśli połączysz krótkie święta z kilkoma dniami urlopu, odniesiesz wiele dodatkowych korzyści: wzmocnisz odporność, zrelaksujesz się, dotlenisz i rozruszasz kości.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*

IMEDIS TEST VOLLA
BIOREZONANS
NATUROPATIA
paso żyty grzyby bakterie wirusy
tel: 504328838
www.naturopata.net
H/0609

www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.
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 — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska — specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym — specj. ch. dziecięcych, alergolog
Iwona Orczykowska — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz — specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska — lek. med. pracy, dermatolog
Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik
PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne
Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra
PRACOWNIA USG
lek. Janusz Wieczorek- chirurg radiolog - poniedziałki
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog - czwartki
KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego
OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY
Z/0262

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
"ŻAK"
Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)
Radom, ul. Giserska 4
tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl
Przyjmują:
- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy
Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --
Oferujemy badania:
➤ wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
➤ kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
➤ laboratoryjne
Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00
C/0417

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Darmowe badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny
od poniedziałku do piątku 8-18
www.armed-ort.pl
AA/0323

# Jezuici filmowo

W „Zdrówku" od kilku miesięcy mogliśmy w tym miejscu poznać sylwetki polskich jezuitów. Ostatnim jezuitą opisanym na łamach „Zdrówka" był Prymas Polski i metropolita warszawski Jan Paweł Woronicz.

Dzisiaj trochę inaczej – choć nadal o jezuitach.

Wielu z czytelników zna na pewno film „Misja" w reżyserii Rolanda Joffé. Film opowiada autentyczną historię misji założonej i prowadzonej przez jezuitów. Kardynał Altamirano, który przybył z Europy, ma za zadanie „rozstrzygnąć", czy misja pozostanie pod ochroną Kościoła, czy wpływy przejmą plantatorzy i łowcy niewolników. W roku 1995, w stulecie narodzin kina, „Misja" znalazła się na watykańskiej liście 45 filmów fabularnych, które propagują szczególne wartości religijne, moralne lub artystyczne.

Wielu – chodzących do kina – oglądało zapewne „Milczenie" – amerykański film historyczny z 2016 w reżyserii Martina Scorsese, według scenariusza na podstawie powieści Shūsaku Endō. Fabuła filmu osadzona jest w XVII wiecznej Japonii.

Niestety w filmie fakty historyczne mieszają się z pomysłami autora i jest masa niekonsekwencji, tak jakby reżyser sam nie mógł się zdecydować, co chce powiedzieć. Szczytem pomieszania z poplątaniem jest samo zakończenie filmu. Film to – tak naprawdę – oskarżenie Jezusa, że sprowadził na swoich wyznawców prześladowania, zło i cierpienie. Dlatego nie dziwi, że choć niektórzy ludzie Kościoła zachwycili się filmem (?) – przecież to Scorsese (ta poprawność!) – to sami jezuici o filmie wyrażali się raczej bardzo krytycznie. Scorsese nie wniósł nic nowego do fundamentalnego pytania o pochodzenie zła i cierpienia. Widać, że wychowany w rodzinie włoskich emigrantów Scorsese męczy się z problemem wiary. Sam w dzieciństwie chciał zostać misjonarzem i poszedł do seminarium, z którego został usunięty. Może prześladuje go poczucie bycia kimś, kto zdradził swój ideał?

Mniej znanym filmem dotyczącym jezuitów jest „Czarna suknia" (Black Robe) – film fabularny z 1991 roku nakręcony na podstawie książki Briana Moore'a o tym samym tytule. Akcja filmu rozgrywa się w XVII wieku na terenach dzisiejszej Kanady. Misjonarz ojciec Laforgue udaje się w głąb zamieszkanych przez Indian terenów w poszukiwaniu wioski Huronów. Historia inspirowana jest prawdziwymi wydarzeniami związanymi z grupą jezuitów prowadzących misje na terenach francuskiej kolonii, których papież Pius XI beatyfikował w 1922 roku i kanonizował w 1930 roku jako męczenników kanadyjskich.

Ostatnio na ekrany naszych kin wszedł film o założycielu zakonu jezuitów – św. Ignacym. Film koncentruje się na ćwiczeniach duchowych – jako największym bogactwie, które zostawił Loyola. Ćwiczenia ignacjańskie są dzisiaj jedną z najbardziej znanych dróg rozwoju życia wewnętrznego. To one stały się głównym wątkiem filmu „Ignacy z Loyoli". Był to świadomy wybór reżysera Paolo Dy. „Chcieliśmy zrobić film tak, żeby nawet ktoś, kto nic nie wie o św. Ignacym, docenił go, znalazł coś cennego, czegoś się nauczył, a co najmniej docenił walkę, jaką podjął Ignacy. Ludzie pytają nas, czy ten film jest o świętym, a my nazywamy go filmem o grzeszniku, który został świętym. To obraz o problemach, o radzeniu sobie z przeszłością" – mówi reżyser Paolo Dy.

Oto 4 filmy o jezuitach powstałe w ostatnich latach. Dobrze, a gdzie tu są jezuici polscy? Właśnie na ekrany wchodzi film o Ojcu Władysławie Gurgaczu – „Gurgacz. Kapelan wyklętych". To właśnie o nim mogliśmy przeczytać w „Zdrówku" kilka numerów wcześniej, a dziś zachęcamy do obejrzenia filmu o żołnierzu niezłomnym z Towarzystwa Jezusowego.

*JT TJ*

**Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.**
**Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.**
**Spowiedź zobacz www.radom.jezuici.pl**

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl
Oddział: ul. Wałowa 4, Radom + 48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom + 48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce + 41 252 41 08

# Pierwszy rok warsztatów dla pacjentek w RCO

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

**Ponad 100 pacjentek wzięło udział w Warsztatach pielęgnacji i makijażu organizowanych od roku przez Fundację „Piękniejsze Życie" w Radomskim Centrum Onkologii.**

Fundacja współpracuje ze szpitalem od marca 2017 roku. Raz w miesiącu wolontariuszki prowadzą warsztaty dla pacjentek po lub w trakcie leczenia onkologicznego. **Hasło Fundacji brzmi – „nic nie odbierze Ci Twojego piękna".**

Program powstał w 1989 roku w Stanach Zjednoczonych, a w tej chwili działa w 27 krajach na świecie. W Polsce Fundacja współpracuje z 20 szpitalami onkologicznymi. W Radomiu – ze szpitalem na Wacynie.

W Radomskim Centrum Onkologii warsztaty prowadzą zawodowe kosmetyczki i wizażystki. W marcu do grona wolontariuszek dołączyła także Małgorzata Serafin, była dziennikarka telewizyjna, która zamieniła mikrofon na nożyczki i pędzel do makijażu i w tej chwili pracuje jako fryzjerka, makijażystka i jest wolontariuszką prowadzącą bezpłatne warsztaty dla pacjentek.

Podczas dwugodzinnych spotkań panie uczą się podstaw pielęgnacji i makijażu, aby być piękną mimo choroby. Pacjentki otrzymują prezent w postaci zestawów kosmetyków, którymi uczą się samodzielnie wykonać makijaż. Zestawy fundują znane polskie firmy kosmetyczne.

**Kolejne warsztaty pielęgnacji i makijażu w szpitalu na Wacynie odbędą się 23 kwietnia 2018 r. w godzinach 11.00 - 13.00. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy pod numerem telefonu 790 400 445.**

*Izabela Leśkiewicz*
*Rzecznik Prasowy*
*Radomskie Centrum Onkologii*

Barbara Węgrzycka
*Specjalista chorób płuc*
*Pulmonolog*
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
Y/0649

Y/0674
PRACA Z KORZYŚCIĄ I Z POMYSŁEM NA SIEBIE
OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH
- dobra pensja, atrakcyjne bonusy
- jedna czytelna umowa
- wyższe składki ZUS

PROMEDICA24
Skontaktuj się z nami:
tel. 507 061 699,
Radom, ul. Moniuszki 20

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

Gabinet
INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
*hematolog*
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

# SŁUCH nieIDEALNY

## SŁUCH STATYSTYCZNIE

Zgodnie z wynikami Narodowego Spisu Powszechnego problem niedosłuchu dotyczy w Polsce ponad 6 mln osób. Niemal połowa osób po 50. roku życia ma kłopoty ze zrozumieniem rozmowy w hałasie, a wśród osób starszych na niedosłuch cierpi aż 74% badanych. Niedosłuch nie jest już wyłącznie domeną seniorów, dotyka także młodzież i małe dzieci. Co czwarty polski nastolatek ma kłopoty ze słuchem – wynika z danych zebranych podczas Narodowego Testu Słuchu.

## DLACZEGO SŁYSZYMY CORAZ GORZEJ

Pierwszą przyczyną nabytego niedosłuchu jest starzenie się społeczeństwa, co jest procesem nieuniknionym. Drugim powodem jest wszechobecny hałas: godziny spędzone ze słuchawkami w uszach, spacery po ruchliwych i gwarnych ulicach, harmider podczas koncertów i imprez, praca w fabryce przy głośno pracujących urządzeniach.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że aż 1/10 ludzi na całym świecie jest codziennie narażona na uciążliwe dźwięki, które powodują stałą degradację słuchu.

## NADSTAW USZU

Twoi bliscy irytują się, że zbyt głośno oglądasz telewizję? Masz wrażenie, że Twoi rozmówcy mówią niewyraźnie przez telefon? Słyszysz dźwięk w głośnym otoczeniu, ale nie jesteś w stanie zlokalizować jego kierunku? Odczuwasz brzęczenie bądź szumienie w uszach?

## SŁUCH POD LUPĄ

Ludzki układ słuchowy jest bardzo złożony, a gdy zaczyna szwankować, nie wystarczy po prostu założyć dowolny aparat słuchowy, włączyć go i ustawić głośność. Aby jak najlepiej wykorzystać słuch, należy zacząć od wizyty u specjalisty. Zbada on słuch, wypyta o styl życia i wspólnie z pacjentem znajdzie najlepsze rozwiązanie. Badanie słuchu jest bezbolesne, bezinwazyjne i szybkie, a wiele gabinetów akustyki słuchu wykonuje je bezpłatne. Często skutecznym rozwiązaniem otwierającym drzwi do świata dźwięków, które wydawały się bezpowrotnie utracone, może okazać się aparat słuchowy.

## APARAT NIE TAKI STRASZNY

W Polsce aparaty słuchowe, bez względu na wiek są refundowane. Współczesne aparaty słuchowe to maleńkie cuda techniki. Ich czułe mikrofony koncentrują się na mowie, jednocześnie wytłumiając hałasy otoczenia. Mogą one być regulowane za pośrednictwem smartfona, współpracują z wieloma innymi urządzeniami elektronicznymi, z których korzystamy na co dzień. Są prawie niewidoczne lub zminiaturyzowane do eleganckich i estetycznych kształtów, a ich obsługa jest bardzo prosta.

Aparaty słuchowe dopasowane do możliwości słuchowych i potrzeb

pacjenta pomagają słyszeć optymalnie w różnych sytuacjach i w każdych warunkach akustycznych. Ich noszenie powoduje mniejszy wysiłek słuchowy, łatwiejsze zapamiętywanie oraz lepsze rozumienie mowy nawet w głośnym otoczeniu. Pozwalają również zlokalizować źródło dźwięku, co znacznie podnosi bezpieczeństwo użytkowników.

Noszenie ich zapobiega dalszej degradacji słuchu, zwiększa komfort słyszenia, a tym samym funkcjonowania osób niedosłyszących. Zaczynają czuć się bezpieczniej, wraca ich pewność siebie oraz radość życia.

Na naszym słuchu polegamy w wielu istotnych sytuacjach życiowych, dlatego nie zapominajmy go cenić i dbać niego.


M/0381
Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU
Współpraca z NFZ
25 lat tradycji
Ponad 450 lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych pacjentów
Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Radom, ul. Mieszka I 1/3
tel. 789 218 601
czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

DK
SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA
DK
26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030
dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118
DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE
chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych
DIAGNOSTYKA I LECZENIE
zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych
ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO
przy pomocy endoskopu giętkiego
DIAGNOSTYKA i LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG
ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP
z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych
(brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany
przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)
zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9 cennik Polmedic
M/0130

# Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

Metoda usuwania żylaków kończyn dolnych z użyciem pary wodnej SVS jest stosunkowo nową technologia. Twórcą i jej wynalazcą zarazem jest francuski lekarz, chirurg naczyniowy Profesor Rene Milleret

Obecnie metoda ta jest szeroko stosowana w większości krajów Europy. W Polsce wprowadzona do klinik w 2013 roku. Początkowo zabiegi SVS wykonywane były z wykorzystaniem aparatu I generacji VenoSteam.

**Od 2017 roku na rynku dostępny jest nowoczesny aparat II generacji VBOX Hybrid francuskiej firmy Miravas, który jako pierwszy w Polsce został zainstalowany w Klinice Angiomedicus w Radomiu.**

Przy użyciu tego urządzenia można zlikwidować niemal wszystkie rodzaje żylaków. Metoda SVS jest małoinwazyjna, bezpieczna i niemal bezbolesna. Zabieg trwa ok 30–40 min., wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym bez konieczności kłucia w kręgosłup czy intubacji. Po zabiegu pacjent wraca do domu, a następnego dnia do swoich zwykłych czynności. Całkowity okres rekonwalescencji trwa ok 5–7 dni.

W metodzie SVS jako nośnik energii wykorzystuje się wodę. Woda (para wodna) jest naszym naturalnym środowiskiem i jest dla nas zupełnie obojętna – nie zawiera żadnych substancji chemicznych, nie wywołuje alergii. Sterylną wodę podaje się do specjalnego generatora, gdzie przetwarzana jest w przegrzaną parę wodną. Para wodna podana przez cewnik do żylaka powoduje jego ablację i zwłóknienie. Dzięki tej właściwości możemy leczyć dowolne żylaki z zakresu żyły odpiszczelowej czy odstrzałkowej. **Największe korzyści uzyskują jednak pacjenci z żylakami nawrotowymi, którzy często przeszli kilka operacji klasycznych i nadal mają nawroty w postaci „kłębowiska" poskręcanych żylaków uda czy goleni.** Zastosowanie SVS u tych pacjentów daje niemal 100% pewność wyleczenia, ponieważ para wodna dostaje się do wszystkich zakamarków takich nawrotowych żył, skutecznie je zamykając. Tak skutecznego leczenia nie można osiągnąć stosując metody chirurgiczne czy nawet techniki laserowej ablacji lub radiofrekwencji. Dlatego w tych przypadkach metoda SVS przewyższa pozostałe techniki.

**Klinika Angiomedicus nawiązała stałą współpracę z Profesorem Rene Milleretem, twórcą i wynalazcą metody SVS.** W grudniu ub.r. mieliśmy przyjemność i zaszczyt wykonać w Radomiu pierwsze zabiegi usunięcia żylaków parą wodną w asyście Pana Profesora. Kolejne zabiegi z udziałem Profesora miały miejsce 10 marca br. Od grudnia 2017 roku w Klinice Angiomedicus wykonuje się zabiegi SVS z wykorzystaniem aparatu II generacji VBOX Hybrid. Wszyscy operowani pacjenci czują się dobrze, a kontrolne badania wykazały doskonały efekt zabiegu.

*Angiomedicus*
*Centrum Flebologii i Laseroterapii*
*lek. Zbigniew Kupis*

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY
dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii, ortopedii i medycyny sportowej
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa
Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku
pod nr. tel. 730 057 062, 601 292 087, 607 655 008
AG/0635

ZBIGNIEW KUPIS
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl
GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zbigniew Kupis
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA
- liposukcja
- osocze bogatopyłkowe
- botox
- kwas hialuronowy
- laserowe usuwanie zmian skórnych

Zapisy i rejestracja
pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.
F/0071

INFANT

**Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci**

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:
-Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtla
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE**

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

**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
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi
- oligofrenopedagodzy
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

**Nowa usługa- Elektrostymulacja rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

**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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

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

**OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- 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.

**UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.**

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

Y/0388

# O szpitalach radomskich

**Drodzy czytelnicy „Zdrówka”,**

w tym miesiącu pojawiła się kolejna stała rubryka, w której znajdziecie informacje dotyczące historii szpitali w Radomiu. Publikowane materiały pochodzą z książki pt. „O szpitalach radomskich”, która jest jeszcze w przygotowaniu. Autorem publikacji jest dobrze znany w Radomiu Pan Doktor Robert Wiraszka, którego jedną z pasji jest poznawanie i dokumentowanie historii szpitalnictwa i medycyny w Radomiu. Współautorem publikacji jest dr hab. med. Jerzy Reymond.

O naszej współpracy słów kilka.

W marcu 2001 roku w 64. numerze „Zdrówka” Pan Doktor opublikował swój pierwszy artykuł o lekarzach radomskich. Przez 8 miesięcy prezentowane były sylwetki lekarzy pracujących w Radomiu.

W styczniu 2015 roku w 110. numerze „Zdrówka” zaczęły ukazywać się kolejne artykuły o radomskich lekarzach. Seria zawierająca nowe opracowania publikowana była przez kolejnych 6 miesięcy, a Pan Doktor Robert Wiraszka zakończył ją słowami:

VIVAT, CRESCAT ET FLOREAT SOCIETAS MEDICA RADOMIENSIS.

Wspomniane materiały publikowane były także w kolejnych tomach Radomskiego Rocznika Lekarskiego oraz w osobnej pozycji książkowej wydanej przez Okręgową Izbę Lekarską (nie była w sprzedaży) z 2012 roku – „Res suprema aegroti. Rzecz o dziejach radomskiej medycyny”.

Dzisiaj dzięki życzliwości Pana Doktora Roberta Wiraszki zapraszam naszych czytelników w podróż do przeszłości, a dokładniej do XV wieku, kiedy to w Radomiu powstał pierwszy szpital.

*zg*

**Szpital św. Ducha**

Pierwszą wzmiankę o szpitalu na terenie Radomia spotykamy u Długosza. W 1415 r. mieszczanin Dytko wybudował kaplicę pw. św. Krzyża przy kościele farnym; pierwszy alterzysta Mikołaj nakłonił spadkobierców Dytko, aby uposażenie to przekształcić w szpital – w tym samym roku, w poniedziałek po Wszystkich Świętych, biskup krakowski Zbigniew Oleśnicki wydał dekret erekcyjny radomskiego szpitala. Szpital ten początkowo był domem przytułku dla biednych. Mieścił się w domu przy kościele św. Ducha, położonym poza murami Radomia, przy końcu ulic Szpitalnej, na terenie „Starego Ogrodu” przy obecnej ulicy Okulickiego. Ks. Mikołaj zapisał na rzecz szpitala ziemie orne w obrębie miasta Radomia, a także grunty w Rajcu Szlacheckim. W 1434 roku królowa Zofia przeznaczyła dla radomskiego szpitala św. Ducha co tydzień korzec mąki żytniej z młyna Pacyna i pozwala na bezpłatne łowienie ryby w stawie na rzece Mlecznej. W 1441 roku Andrzej Zakrzewski ofiarował z majątku Rajec na rzecz szpitala 60 grzywien. W 1442 roku królowa Zofia potwierdziła zapis Jana Witkowskiego, który zapisał na rzecz szpitala dwa łany na Zamłyniu. W 1444 roku Piotr Gardzicki darował na rzecz szpitala grunt we wsi Rajec. W 1653 roku Zuzanna Zakrzewska ofiarowała na rzecz szpitala dom z ogrodem (późniejszy dom Keplera położony przy ulicy Wałowej, róg ulicy Staromiejskiej). W 1653 roku biskup Jan Małachowski darował na rzecz szpitala dziesięcinę z gruntów miejskich. W 1678 roku ks. Jan Korycki zapisał szpitalowi folwark położony na Starym Mieście. W 1787 roku wzniesiony został kościół szpitalny, a uposażenie przeszło na kościół farny. W 1791 roku szpital spalił się, a *„biedni w liczbie siedmiu rozeszli się po mieście”*. Budynek szpitala wkrótce rozebrano.

*Dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. med. J. Reymond*

Domy wolnostojące - w Puszczy Kozienickiej
i przy zalewie w Siczkach,
tylko 2600 zł/m² netto (liczone z działką)
www.osiedletulipanowa.pl
tel.:509767520

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
Y/0509

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761
AD/0548

DORADCA PODATKOWY
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

LOURDES ogólnopolska pielgrzymka starszych, chorych, niepełnosprawnych i ich opiekunów

**I DZIEŃ** – WARSZAWA – LOURDES. Zbiórka na lotnisku Okęcie w Warszawie w godzinach porannych.Przelot na trasie Warszawa – Lourdes. Przejazd autokarami do Domu Pielgrzyma. Zakwaterowanie. Uczestnictwo w popołudniowej procesji Eucharystycznej i procesji Różańcowej.
**II DZIEŃ** – LOURDES. Nawiedzenie Sanktuarium – Grota Massabielle, Krypta, Bazylika Niepokalanego Poczęcia, Bazylika Różańcowa, Bazylika św. Piusa X, Kościół św. Bernadetty. Czas na indywidualną modlitwę. Uczestnictwo w popołudniowej procesji Eucharystycznej i Różańcowej.
**III DZIEŃ** – LOURDES. Czas na kąpiel w basenach z wodą z cudownego źródełka. Czas na indywidualną modlitwę. Uczestnictwo w popołudniowej procesji Eucharystycznej i wieczornej procesji Różańcowej.
**IV DZIEŃ** – LOURDES. Zwiedzanie miejsc związanych z życiem św. Bernadetty Soubirous: Czas na indywidualną modlitwę. Uczestnictwo w popołudniowej procesji Eucharystycznej i wieczornej procesji Różańcowej. Obiadokolacja. Nocleg.
**V DZIEŃ** – LOURDES. Droga Krzyżowa. Czas na indywidualną modlitwę. Wykwaterowanie. Przelot na trasie Lourdes – Warszawa.

organizator biuro pielgrzymkowo-turystyczne AD ASTRA CENA:500 PLN + 600 EUR
CENA ZAWIERA: przelot samolotem na trasie Warszawa – Lourdes – Warszawa
4 noclegi w Lourdes – Dom Pielgrzyma Accueil Notre Dame na terenie Sanktuarium (pokoje 1,2,3,6-osobowe z łazienkami), wyżywienie w Lourdes (4 śniadania i 4 obiadokolacje)
transfery autokarem w Lourdes: lotnisko – Dom Pielgrzyma – lotnisko
opiekę pilota/ przewodnika, opiekę duchową kapłana, opiekę medyczną
ubezpieczenie KL i NNW (zawiera doubezpieczenie od chorób przewlekłych)

TERMIN:
19–23.09.2018r.
ZAPISY:
ks. Grzegorz Wójcik
60624686

COSINUS® ZDOBĄDŹ ZAWÓD Z PRZYSZŁOŚCIĄ | Bez matury | BEZPŁATNIE!
Florystyka dla seniorów
0 zł | 1 rok
oraz wiele innych bezpłatnych kierunków
Nagrody i promocje dla słuchaczy
Opiekun medyczny
0 zł | 1 rok
Kosmetyka
0 zł | 2 lata
Radom, ul. Żeromskiego 9/15C, tel. 48 363 24 30
cosinus.pl
A/0556

**W tym miesiącu powracamy do analizy hasła pierwszego etapu dwuletniego programu duszpasterskiego „Jesteśmy napełnieni Duchem Świętym”.**

Chcemy odkrywać znaczenie tych słów oraz zastanawiać się, czy postępujemy według Ducha Świętego i czy otwieramy się na Jego dary. Dary Ducha Świętego to: Dar Mądrości, Rozumu, Rady, Męstwa, Wiedzy (Umiejętności), Bojaźni Pańskiej, Pobożności.

## 2. Dar rozumu

Bóg wyszedł z inicjatywą i dał się poznać ludziom. Człowiek korzystając tylko z własnego rozumu nie jest w stanie Go „dosięgnąć” ani tym bardziej nawiązać z Nim relację. Pierwszą barierą jest dystans dzielący stworzenie od Stwórcy i wynikająca z niego ograniczoność ludzkiego poznania. Drugą przeszkodą są skutki grzechu pierworodnego osłabiające umysł.

Dlatego, przypominając sobie znaczenie siedmiu darów Ducha Świętego, tym razem poznajmy daru rozumu. Jest to nadprzyrodzony dar umożliwiający rozumienie świata wykraczające daleko ponad poznanie zmysłowe. Dar ten wynika ze wspaniałomyślnego zaproszenia człowieka do uczestnictwa w poznaniu charakteryzującym samego Boga. Dar rozumu to „zdolność, która sprawia, że Boże słowa słyszy się od wewnątrz”. Święta Teresa z Lisieux (1873-1897) wyznała, że „Bóg pouczał ją w sercu”. Wtedy człowiek prowadzony jest przez „ukryte natchnienie”. Mówiąc obrazowo, taka możliwość „widzenia rzeczy od środka” pozwala na dostrzeżenie znaczeń nieuchwytnych dla zmysłów.

Dar rozumu potrzebny jest, aby odczytać wolę Bożą względem siebie, czyli to, w jaki sposób żyć. Umożliwia też rozumienie słowa Bożego i przyjęcie Objawienia. Jest potrzebny, gdyż wiele prawd wiary dotyczy treści, którym sprzeciwia się ludzka natura i logika. Nagle Ewangelia i Prawo stają się jasne. Są żywym i motywującym punktem odniesienia w życiu. Poza tym dar rozumu pozwala zrozumieć to co w sakramentach najważniejsze, choć niewidzialne. Pozwala uznać strukturę i misję Kościoła - odróżnić to co ludzkie od tego co boskie. Tak wierzący pozwala się wtedy pouczać Duchowi w środowisku Kościoła.

Konkretny wpływ tego daru mamy opisany w ewangelicznej scenie uczniów idących z Nieznajomym do Emaus (Łk 24, 13-35. 45). Wprowadzenie w sens wydarzeń i słów Jezusa jest efektem działania właśnie daru rozumu. Ludzki umysł zostaje oświecony w odniesieniu do tego, co w Piśmie wskazuje na Osobę i wyjaśnia misję Mesjasza. Informuje o treściach, które są wiarygodne. Rozum nie widzi Boga, ale trafnie odczytuje znaki wskazujące kierunek poznania. Dlatego byłoby nierozumnie nie wierzyć drogowskazom.

## KALENDARIUM DUSZPASTERSTWA SŁUŻBY ZDROWIA

**28.04.2018**

BEATYFIKACJA PIELĘGNIARKI HANNY CHRZANOWSKIEJ W KRAKOWIE

**26.05.2018**

OGÓLNOPOLSKA PIELGRZYMKA SŁUŻBY ZDROWIA NA JASNĄ GÓRĘ

**6-10.07.2018**

PIELGRZYMKA SŁUŻBY ZDROWIA NA LITWĘ I ŁOTWĘ

**ZAPISY NA WYJAZDY:**
**Ks. Konrad Wójcik 604214773**
**lek.stom. Jadwiga Kazana**
**604 109 454**

*„Ukrzyżowany również za nas,*
*pod Poncjuszem Piłatem*
*został umęczony i pogrzebany.*
*I zmartwychwstał dnia trzeciego,*
*jak oznajmia Pismo”.*
*(Credo)*

*Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy z całego serca, aby doniosły czas Triduum Paschalnego pomógł ożywić i pogłębić wiarę w Jezusa Chrystusa, tak byśmy jeszcze bardziej stali się wiarygodnymi świadkami chwały Zmartwychwstałego Pana.*

*„W tym dniu wspaniałym wszyscy się weselmy”.*

*W sposób szczególny otaczamy modlitwą ludzi chorych, cierpiących, osamotnionych, a także wszystkich pracowników służby zdrowia.*

*Kapelani szpitalni*

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

### RSS TOCHTERMANA

**MSZA ŚWIĘTA** - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
**UDZIELANE SAKRAMENTY**:
**EUCHARYSTIA**: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
**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.
**TELEFON DYŻURNY**: 602307457
**KAPELANI**: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

### OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

### MSS JÓZEFÓW

**MSZA ŚWIĘTA** w kaplicy szpitalnej - godz. 13.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu –
poniedziałek- piątek godz. 14. 30
sobota- niedziela, święta 10.30
**SPOWIEDŹ:** w czasie adoracji
lub podczas odwiedzin chorych
**SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH:** środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
**ODWIEDZINY CHORYCH:** pn. - pt. 9.00 - 13.00
sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30
**REKOLEKCJE** dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
**TELEFON** z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
**KAPELANI**: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

### SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

**MSZA ŚWIĘTA** w kaplicy szpitalnej:
od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
**SPOWIEDŹ:** codziennie w kaplicy lub na oddziale
**KAPELANI**: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

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

**Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:**
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
**tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048**
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Druk - 4ART

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

FIT APTEKA

**CZYNNA CAŁODOBOWO 7 DNI W TYGODNIU**
**ul. Traugutta 1a**

**ul. Tochtermana 1**
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

**ul. Główna 12**
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

**ul. Traugutta 42**
Pon-pt 7.30-19.30
Sob8-14

**ul. Królowej Jadwigi 13**
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

# APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

48 364 07 07

A/0007

# APTEKA CAŁODOBOWA

**CZYNNA 24 GODZINY**

**W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

**tel.: 48 36 234 16**

**Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5**

A/0013

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

| PON - PT | SOBOTA |
|---|---|
| 7:30 - 20:00 | 8:00 - 13:00 |

**OSIEDLOWA 9**

**W BUDYNKU POLMEDIC'U**

A/0036

# PODZIEL SIĘ MIŁOŚCIĄ PRZEKAŻ SWÓJ 1%

KRS 0000150776

WIĘCEJ NA WWW.DZIELO.PL

FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”