

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Wielkiej Nocy

Aby nadchodzące święta były udane, trzeba się do nich dobrze przygotować. Udział w nabożeństwach Wielkiego Tygodnia, świąteczne porządki, wielkanocne potrawy na stole i kultywowanie tradycji wielkanocnych, takich jak święcenie pokarmów w Wielką Sobotę czy śmigus-dyngus w Poniedziałek Wielkanocny – to wszystko jest ważne i potrzebne do dobrego przeżycia czasu świąt.

Święta Wielkanocne to najstarsze i najważniejsze święta chrześcijańskie.

Obchodzone są na pamiątkę śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Punktem kulminacyjnym Świąt Wielkanocnych jest Triduum Paschalne rozpoczynające się Mszą Wieczerzy Pańskiej w Wielki Czwartek, a kończące w Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego.

Życząc spokojnego czasu przedświątecznego, zapraszam do lektury wielkanocnego numeru Zdrówka.

ZG



*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, rozjaśniają wszystkie drogi życia.*

*Nasze życzenia składamy także wszystkim chorym,
a szczególnie tym, którzy czas świąt
spędzać będą w szpitalach.*

*Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym informatora*



WYBRANE ARTYKUŁY:

Palma wielkanocna

Czytaj na stronie 4.

Symbole Wielkanocy

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – natka pietruszki

Czytaj na stronie 10.

Bioelektroskaner

Czytaj na stronie 11.

Wielkanocne ciekawostki

Czytaj na stronie 12.

Słuch nieidealny

Czytaj na stronie 17.

E-sport

Czytaj na stronie 18.

Przerost prostaty

Czytaj na stronie 20.

Dlaczego warto jeździć na rolkach

Czytaj na stronie 22.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 27.

Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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

AD0272

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą 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. 13
Chirurgia – str. 16, 17, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 5, 23
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 7
Neurologia – str. 14, 22
Okulistyka – str. 21
Onkologia – str. 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 26
Rehabilitacja – str. 5, 7, 26
Reumatologia – str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 20, 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 25
Opieka długoterminowa – str. 12, 25, 26
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 8, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia – str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 9, 10, 11, 28

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11, 25

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 21, 28
Inne – str. 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 31

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY

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

B0142

ZAPRASZAMY

Od poniedziałku do piątku od 7⁰⁰ do 18⁰⁰

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne

w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ PORADNIE NFZ

- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
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

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

Palma wielkanocna dawniej i dziś

W Niedzielę Palmową (dawniej nazywaną Kwietną) wybieramy się do kościoła, aby poświęcić palmy na pamiątkę uroczystego wjazdu Chrystusa do Jerozolimy. Tradycyjne palmy kojarzą nam się ze ściętymi gałązkami wierzby (z baziami) ozdobionymi kolorową trawą, wstążkami, bibułą itp. Zwyczaj własnoręcznego robienia palm powstał głównie na wsi, ale i tam powoli zanika. Większość z nas kupuje dziś gotowe palemki.



szukając samotnie w lesie drzewca (zwykle nocą), **wiedzą** w rozpoznawaniu gatunków drzew i sposobu ich wycinania oraz **znajomością symboli magicznych**, a także **siłą**, gdyż budowana wiecha musiała być okazała i osobiście niesiona w pochodzie wokół wioski. Gdy wiecha była bardziej okazała, rozbudowana, świadczyło to o sile, sprycie i odwadze jej konstruktora, który dojrzał do założenia własnej rodziny i prowadzenia gospodarstwa.

Czasy chrześcijańskie zmodyfikowały wiechę i jej znaczenie, choć wiara w magiczną moc poświęconej w kościele palmy długo się utrzymywała i chyba w części utrzymuje. W czasach średnio-wieczna gospodarz brał witki wierzby, wieczorem w Wielki Czwartek robił z nich krzyżyki, aby w Wielki Piątek z samego rana pójść na pole i je wetknąć w zaoraną ziemię, co miało przynieść

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/0102

Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338



PORADNIA
KARDIOLOGICZNA
ZEGARA
SŁONECZNEGO

Justyna Kosno-Żak
Specjalista chorób wewnętrznych/kardiolog

Zakres usług:

EKG z konsultacją kardiologiczną
USG serca,
Holter EKG i RR, testy wysiłkowe

ul. Zegara Słonecznego 6 m. 1
26-600 Radom
www.pkzs.eu

Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem **796 172 975**

K/0156

Monika Lipiec
kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica

Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

K/0334

urodzaj i chronić uprawy przed klęskami żywiołowymi. Takie wierzbowe krzyżki zostawiał też na strychu, w stodole, sadzie, ogrodzie, chlewie i innych zabudowaniach gospodarskich. Wierzbowe gałązki miały chronić ludzi, ich domy i dobytek przed wszelkim złem. Poświęconą palmą skrapiano dom, gładzono zwierzęta (głównie krowy i owce), kreśląc nad ich głowami znak krzyża. Wyprawdane na pierwszy wypas zwierzęta obowiązkowo musiały być uderzone poświęconą palmą, co miało zapewnić im zdrowie, aby dawały więcej mleka i odpędzić złe moce. Wierzbowe „kotki” gospodarz mieszał też z ziarnem siewnym, po czym podkładał je pod pierwszą skibę zaoranej ziemi. Rybacy wplatali wierzbowe gałązki w sieci, aby ich łowy zawsze były obfite. Bartnicy także wkładali gałązki palmy do ula, wierząc, że to im zapewni dobry zbiór miodu i zdrowie pszczół.

Dawniej obowiązkowo jedzono bazie z palmy, ponieważ to miało zapewnić zdrowie, głównie zapobiec chorobom gardła i bólom głowy. Poświęconą palmą należało skropić izby, a także uderzyć lub choć dotknąć domowników, co miało uchronić ich przed chorobami. Potem palmę zatykano za obraz ze świętymi, aby strzegła domu i jego mieszkańców. Okadzanie domu poświęconą wtką z palmy miało pomóc chorym w powrocie do zdrowia, a ciężarnym kobietom sprowadzić lekki i pomyślny poród. Zsuszone bazie, dodane do ziół, miały też moc uzdrawiającą. Palma postawiona na parapecie okna podczas burzy chroniła dom przed uderzeniem pioruna. Wierżono także, że wychłostanie palmami kobiety służy jej urodzie, zaś mężczyźnie doda odwagi i siły.

Poświęcone palmy spalało się w Wielką Sobotę, a popiół był przechowywany do Popielca następnego roku.

W religii chrześcijańskiej palma jest symbolem zmartwychwstania i nieśmiertelności duszy. Dzisiejsze palmy to nie tylko gałązki wierzby, ale także często rośliny wiecznie zielone, np. bukszpan, barwinek, borówka, cis, widłak oraz zioła. Wielkość, wygląd i technika robienia palmy zależy od regionu.

Najbardziej znane ze swojej okazałości są palmy z miejscowości Łyse

**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

na Kurpiach oraz z małopolskiej Lipnicy Murowanej i z Rabki. Rekordzistką była palma, której długość sięgała 33,39 m (2008 rok, Lipnica Murowana). Konkursy wciąż trwają i w kwestii długości palm wielkanocnych ostatnie słowo nie zostało jeszcze powiedziane. Z pewnością doczekamy się kolejnych rekordów,

ale to dobrze, bo przynajmniej piękny zwyczaj robienia palm wielkanocnych nie zniknie tak szybko i poznają go kolejne pokolenia

Opracowano na podstawie:

Barbara Ogrodowska, „Zwyczaj, obrzędy i tradycje w Polsce”, Warszawa 2001,
www.mitologia.kei.pl

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

**26-600 Radom,
ul. F.Focha 14, I piętro**

♥ **USG
TARCZYCY**

♥ **BIOPSJE**

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG
12 kanałowy**

♥ **HOLTER
ciśnieniowy**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

**Kompleksowa
opieka lekarska**

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

Lubisz siebie?

Wykonanie tego ćwiczenia, może być początkiem dobrych zmian w twoim życiu

To ćwiczenie pomoże ci polubić siebie jeszcze w ten poniedziałek. Znajdź na nie czas jeszcze dzisiaj. Proponuje je John Powell – jezuita, autor bestsellerowych książek i wykładowca na Uniwersytecie Loyola w Chicago.

Spróbuj spojrzeć na siebie poprzez wyobrażenie pustego krzesła. Wybierz przytulne miejsce, gdzie mógłbyś pobyć sam. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Rozluźnij się: wdychaj głęboko powietrze, jednak bez napinania mięśni. Sta-

raj się wydychać powietrze do końca – opróżniaj swoje płuca, tak aby każda kolejna porcja wdychanego powietrza zawierała jak najwięcej świeżego tlenu. Oddychając w ten sposób, spróbuj wyobrazić sobie wszystkie swoje mię-

śnie. Najpierw spójrz na nerwy i mięśnie jak na naciągnięte, mocno napięte gumki. Następnie wyobraź sobie, że wszystkie te mięśnie i nerwy się rozluźniają. Poczuj, jak powoli ogarnia cię spokój i cisza.

Teraz wyobraź sobie puste krzesło, stojące przed tobą w odległości około trzech metrów. Zwróć uwagę na wszystkie szczegóły wyglądu tego krzesła: jaki ma kształt, jakiego jest koloru? Czy wygląda na wygodne? Czy jest wyściełane? Skup spojrzenie na tym krześle. Pomyśl o kimś, kogo znasz bardzo dobrze, o kimś, z kim pracujesz lub chodzisz do szkoły, może o kimś z rodziny. Wyobraź sobie, że ta osoba wychodzi zza kulis i siada na krzesło, patrząc na ciebie. Zwróć uwagę, w jaki sposób ci się przygląda. Czy czuje się z tobą dobrze?

Przyglądając się z kolei tej osobie, będziesz stopniowo nabierał przekonania, że jej widok wyzwala w tobie określone reakcje i odczucia. Złożą się na nie wszystkie twoje doświadczenia i uczucia związane z tą osobą, wszystkie



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM 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 pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

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 pielęgniacyjne 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. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

NFZ

i odpłatnie

Zapraszamy

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

R/0397

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



Y0328



503 849 387 www.medaction.pl
fb/ medactionpl

opinie, jakie sobie wyrobisz, mając z nią do czynienia. Kiedy nabierze ona realnych kształtów, przygotuj się do powiedzenia czegoś do tej osoby. Pomyśl, co chciałbyś powiedzieć, o co zapytać. Wymów cicho te słowa. Następnie przyjrzyj się, jak ta osoba wstaje i wychodzi.

Teraz na krześle zasiada druga osoba, którą dobrze znasz. Uświadamiasz sobie, jak na ciebie patrzy i co ty czujesz na jej widok. Zauważasz, że odczucia te są inne niż w stosunku do pierwszej osoby. Kiedy to stanie się jasne, powiedz coś cicho do tej drugiej osoby i przyjrzyj się, jak wstaje i odchodzi.

Trzecią osobą, która wynurzy się spoza kulis, będziesz ty sam. Wyobrażone „ja” usiądzie na krześle i spojrzy prosto na ciebie. Zanim usiądzie, zwróć uwagę na wyraz twarzy wyobrażonego „ja”. Powoli, ale wyraźnie odczujesz reakcję na samego siebie. Poczujesz do jakiego stopnia lubisz siebie, a do jakiego nie lubisz. Zrozumiesz dlaczego. Zdziwi cię rzeczy, jakie u siebie spostrzeżesz i staniesz się świadomy wyrazu twarzy i gestów swojego wyobrażonego „ja”. Cicho przemów do siebie. Powiedz coś, co leży ci na sercu. A potem zobacz, jak ty sam powoli wstajesz z krzesła i wychodzisz.

Teraz otwórz oczy. Zapisz swoje

reakcje na samego siebie. Jak twoje wyobrażone „ja” patrzyło na ciebie? Czy podobiała ci się osoba, którą ujrzałeś? Czy chciałbyś zostać jej przyjacielem?



Czy litowałeś się nad sobą? Czy byłeś z siebie zadowolony? Czy twoje wyobrażone „ja” wyglądało na zmęczone, czy pełne życia? Czy zadowolili cię jego wygląd fizyczny? Co powiedziałaś

do siebie? Zapisz wszystkie istotne spostrzeżenia.

Ćwiczenie pochodzi z książki „Twoje szczęście jest w Tobie”.

Źródło: Deon.pl

**Pracownia 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

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmagiel
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

730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008



AG/0636

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Michał Wieczorski
OTOLARYNGOLOG

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0630

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

M/0381

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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillektomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - UP3 sphincter pharyngoplastyka
- 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

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

http://www.podologiaspecjali-
styczna.pl/

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • 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

Symbole Wielkanocy

Wielkanoc to dla chrześcijan święto najważniejsze – celebrowanie zwycięstwa nad śmiercią i radość z obietnicy życia wiecznego. Jednocześnie to okres radości z nadejścia wiosny i rozkwitu przyrody po zimowym „śnie”. Ze względu na to symbole wielkanocne związane są z odradzaniem się, wzrostem, rozwojem i oczyszczeniem.

Symbole sprawiają, że dane pojęcie czy idea stają się bardziej wyraziste i nadają określönemu wydarzeniu czy świętu swoisty charakter. Dzięki nim koncepcje czy inicjatywy w łatwy sposób stają się współdzielonymi przez całą wspólnotę – narodową, religijną, etc. W przypadku Wielkanocy symbole związane są przede wszystkim z odrodzeniem, początkiem, nadzieją.

Jaja

To starożytny symbol nowego życia, który wiąże się z pogańskimi świętami celebrującymi nadejście wiosny. Z perspektywy chrześcijańskiej pisanki reprezentują wyjście Jezusa z grobu (kształtem przypominają kamień zagrađający wejście do grobu) i zmartwychwstanie. Według niektórych źródeł zdobienie jaj na Wielkanoc to tradycja sięgająca co



najmniej do XIII wieku. Jednym z wyjaśnień tego zwyczaju jest fakt, że niegdyś jaja były zakazaniem pożywieniem w czasie Wielkiego Postu, więc ludzie

malowali je i dekorowali, by zaznaczyć koniec okresu pokuty i postu i spożyć je podczas Świąt.

Baranek

Symbolizuje Jezusa jako Baranka

B o ż e g o . Wywodzi się jeszcze z tradycji żydowskiej, związanej ze świętem Paschy, ustanowionego na pamiątkę wyjścia narodu wybranego z Egiptu. Przed tym wydarzeniem każda rodzina miała zabić baranka, a jego krwią

oznaczyć próg domu, w noc poprzedzającą wyjście z kraju prześladowców.

W Wielką Sobotę święci się figurki baranka wykonane z masła, cukru, ciasta, itp. – symbole ofiary Chrystusa.

Lilie

Wśród wielu wiosennych kwiatów to biała lilia stanowi tradycyjny kwiat Wielkanocy. Jest uważana za symbol zmartwychwstania Pana Jezusa w trzy dni po ukrzyżowaniu. Duże, białe kwiaty lilii reprezentują czystość nowego życia, które następuje poprzez zmartwychwstanie Jezusa.

Poza tym wiosenne kwiaty – żonkile i tulipany kwitną na wiosnę i symbolizują nowe życie, stąd także stanowią tradycyjny wielkanocny element.

medistar
SKLEP MEDYCZNY

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

MEDYCYNA ESTETYCZNA
wycinanie znamion barwnikowych

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Świece i ogień

Symbolizują postać Jezusa jako światłości świata. Symbolika świecy paschalnej pochodzi już z IV wieku, rozpowszechniony jest także zwyczaj wzajemnego przekazywania sobie ognia ze świecy. Zapalana podczas nabożeństwa Wigilii Paschalnej symbolizuje zmartwychwstałego Chrystusa i jego obecność, która rozświetla świat. W wielu krajach jest praktykowany także zwyczaj zapalania wielkanocnych ognisk, na szczytach wzgórz i w innych widocznych miejscach.

Motyl

Motyle są uważane za symbol cyklu życia odzwierciedlającego dzieje Jezusa. Etap gąsienicy oznacza narodziny Jezusa na ziemi, faza kokonu reprezentuje ukrzyżowanie i czasową nieobecność w świecie. Transformacja motyla i jego lot ku niebu symbolizuje zmartwychwstanie Jezusa w uwielbionym ciele i wstąpienie do nieba.

Zając wielkanocny

Zgodnie z sympatyczną, ale zupełnie już świecką tradycją, zając wielkanocny chodzi z koszykiem wielkanocnym i rozdaje drobne upominki w pierwszy dzień świąt. Przed Wielką Niedzielą zatem wystawia się wielkanocny koszyk, rannem zaś, po wielkanocnym śniadaniu, domownicy szukają upominków ukrytych w tzw. gniazdkach.

Święconka

Zawiera przede wszystkim jaja – ze względów podanych powyżej. Poza tym zazwyczaj umieszcza się w koszyku: sól będącą życiodajnym minerałem, wędlinę reprezentującą zdrowie i dostatek (przez wiele wieków mięso było dostępne głównie dla zamożnych), chrzan tradycyjnie uważany za



Magnetic
Gabinet Podologii
Specjalistycznej

www.podologiaspecjalistyczna.pl

**GABINET
PODOLOGII
SPECJALISTYCZNEJ**

KOMPLEKSOWA OPIEKA TWOICH STÓP

- usuwanie odcisków, modzelei, nagniotków
- terapia wrastających paznokci
- leczenie brodawek wirusowych
- terapia pękających pięt
- pedicure specjalistyczny/lecniczy
- protetyka paznokcia uszkodzonego
- terapia wspomagająca leczenie grzybicy
- oczyszczanie stóp i paznokci zmienionych chorobowo
- oraz inne zabiegi specjalistyczne i pielęgnacyjne stóp i paznokci

26-600 Radom, ul. Partyzantów 5/7
tel.: 607 537 507

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK
10:00 - 18:00

symbol siły i vitalności, a także babki wielkanocne i mazurki – stanowiące stały element świątecznego menu.

Dzwony wielkanocne

Kościelne dzwony milkną wieczorem w Wielki Czwartek i nie odzywają

się także w czasie Wielkiego Piątku na pamiątkę śmierci Jezusa na krzyżu. Rozbrzmiewają ponownie podczas Liturgii Wigilii Paschalnej w celu uczczenia zmartwychwstania Chrystusa

Źródło: zycie.senior.pl

ZAPROSZENIE DLA SENIORA



Zajęcia dla Ciebie!

- Zdrowy kręgosłup
- Pilates
- Joga
- Rozciąganie
- Trening Cardio
- Zajęcia dla osób z problemami kardiologicznymi
- Zajęcia dla osób z chorobami reumatycznymi
- Strefa relaksu (sauna sucha, parowa, grota solna).



KUPON UPOWAŻNIA DO 1 WEJŚCIA DO KLUBU POPGYM, UL. WITOLDA 7
www.popgym.pl / tel. 48 370 36 60

Bogactwo natury – natka pietruszki

Już żyjący ponad 400 lat temu botanik pisał, że natka „kamień wypędza, krusząc go w nerkach i pęcherzu”, pomaga na „krzyża bolenie i pacierza”.

W istocie łagodzi nerwobóle, działa moczopędnie, pomaga w leczeniu kamicy moczowej. Zawiera olejek eteryczny, którego główne składniki to apiol i mirystycyna. Obie substancje to dobre środki dezynfekujące i moczopędne. Zielone listki poprawiają trawienie, przynoszą ulgę przy gwałtownej fermentacji w jelitach, odtruwają organizm.

Nać pietruszki doskonale wzmacnia – w 100 g jest 5 mg żelaza i 177 mg witaminy C (więcej niż w cytrusach). Świetnie wpływa na wzrok i cerę, bo ma aż 5510 µg beta-karotenu i 3,1 mg

w pojemniku na lód po zamrożeniu ozdobią koktajle.

Jak założyć domową hodowlę

natki pietruszki? Do dość głębokiej doniczki wypełnionej ziemią (np. mieszanką uniwersalną) włóż korzenie pietruszki. Sadź je gęsto, mogą do siebie dotykać, ważne, by końce



witaminy E. Natka obfituje też w kwas foliowy (170 µg), a ponadto w sole mineralne: magnez, wapń, potas, fosfor, cynk, miedź i mangan. Żucie listków poleca się palaczom, bo natychmiast poprawia nieświeży oddech.

Najcenniejsza jest świeżo zerwana – i to zapewni ci własna uprawa. Trudniej zachować świeżość, gdy kupisz natkę w pęczku. W zimnej wodzie wytrzyma w dobrym stanie 2–3 dni, dłużej w lodówce: umyty i otrzepany z wody pęczek owiń ręcznikiem kuchennym i połóż w najcieplejszym miejscu lodówki. Listki można też posiekać, zapakować do plastikowego pudełka i zamrozić – wrzucone np. do zupy będą jak świeże. Pojedyncze listki zalane wodą

z zawiązkami liści nieco wystawały. Doniczkę postaw na słonecznym parapecie i podlewaj, gdy ziemia będzie lekko przesuszona. Wkrótce pojawi się zielony pióropusz listków. Ścinaj je nożyczkami, siekaj i dodawaj do sałatek, past do pieczywa, dań z ryżu, kaszy. Posypuj nimi zupy, placki, omlety, kanapki.

Natkę można też wysiać z nasion (dla ozdoby polecamy odmianę o karbowanych listkach), ale w tym przypadku na żniwa trzeba będzie dłużej czekać. Jednak warto, bo łyżka posiekanych listków pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A i C.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

Studio Urody Ilonka

Sprawdź naszą ofertę!

- Vacu z podczerwienią i z podciśnieniem
- Bieżnia z podczerwienią
- Rower powietrzny
- Platforma wibracyjna
- Rollmasaż • Bieżnia
- Manicure • Pedicure
- Fish Spa • Limfodrenaż • Masaż
- Elektrostymulacja • Lipolaser
- Sauna z podczerwienią • Kawitacja

26-600 Radom,
ul. Wierzbicka 99C lok. 101, tel. 512 790 331

POŻYCZKA OKAY

PIERWSZA POŻYCZKA
NA 30 DNI ZA DARMO,
oddajesz tyle,
ile pożyczasz !!!

SZYBKIE POŻYCZKI
- na dowolny cel
do 1500 zł.
- nawet do 15 tyś w 24 H.

Radom, ulica Witolda 7, tel. 795 959 919. Zapraszamy, pn./pt. 9-17

Bioelektroskaner – diagnostyka przyszłości

Bioelektroskanowanie jest dokładnym, nieinwazyjnym i nieemitującym szkodliwego promieniowania badaniem pozwalającym poznać stan organizmu.

Mechanizm działania polega na podłączeniu 6 elektrod odpowiednio z: czołem, dłońmi i stopami, które wysyłają sygnał prądu stałego niskonapięciowego do 22 regionów ciała. Sygnał elektryczny przekształca się w przepływ jonów w ciele człowieka, aby uzyskać obraz tkanki, oporność, przewodnictwo elektryczne, wartość pH, napięcie i potencjał czynnościowy błony komórkowej. Każdy organ i jego część mają odpowiednie wartości funkcji narządów, aby wskazać ich aktualną funkcjonalność i stan, a także wcześniej wykryć potencjalne zagrożenie i choroby.

Funkcje bioelektroskanera:

- badanie układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, trawiennego, odpornościowego, nerwowo-mięśniowego;
- badanie chemii mózgu i równowagi neurotransmiterów (serotoniny, dopaminy i acetylocholiny);
- badanie poziomu tlenu;
- ocena fizjologiczna i psychiatryczna;
- ocena kręgosłupa i mięśni;
- badanie funkcji metabolicznych;
- badanie układu hormonalnego (DHEA, testosteron, insulina, kortyzol, równowaga hormonów nadnerczy, TSH i funkcja tarczycy);
- ocena jonów i minerałów (wapń, potas, magnez, sód, chlorki i inne);
- określanie równowagi kwasowo-zasadowej;
- badanie stresu i zaburzeń psychicznych związanych z zaburzeniami erekcji (ED);
- badanie układu moczowego (badanie przesiewowe w kierunku zaburzeń prostaty, pęcherza moczowego i nerek);
- badanie układu rozrodczego (przyczyny niepłodności);
- onkologia (wczesna wizualizacja skuteczności i skutków ubocznych chemioterapii lub innych metod leczenia);
- badanie składu ciała (masa mięśniowa, tłuszczowa, wewnątrzkomórkowa i zewnątrzkomórkowa woda, stres oksydacyjny analiza);

- analiza wagi;
- zalecenia dietetyczne;
- zalecenia terapeutyczne;
- zalecenia terapii ziołami;
- zalecenia badań laboratoryjnych i badania obrazowe (USG, RTG i inne).

Badanie trwa ok 20 minut, najlepiej wykonywać je w godzinach porannych, należy być nawodnionym. Cena zabiegu – 200 zł.

Zapisy telefoniczne: 790 233 133

Centrum Wspomagania Zdrowia

LIBERTY

Radom, ul. Wolność 10C



**CENTRUM
WSPOMAGANIA ZDROWIA**
UMYSŁ DUCH CIAŁO

● BIOELEKTROSKANER

To najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny.

Badanie daje prawidłowe, szczegółowe informacje dotyczące stanu układów ciała.

● LASEROTERAPIA MAGNETYCZNA, PRZESKÓRNA ELEKTROSTYMULACJA

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regeneracyjne, poprawia krążenie krwi, reguluje układ hormonalny,

● KOMORA HIPERBARYCZNA

Rozprowadzanie dużych dawek tlenu pod ciśnieniem daje duże możliwości lecznicze: wspomaganie procesów gojenia, likwidowanie stanów zapalnych, leczenie boreliozy. Likwidowanie obrzęków i poprawa ukrwienia, spowalnianie procesów starzenia, poprawa koncentracji i likwidowanie bólów migrenowych. Przyspieszenie przemiany materii i normowanie procesów metabolicznych

● HYDROKOLONOTERAPIA

Bezinwazyjny, bezzapachowy i bezbolesny zabieg głębokiego oczyszczania jelita grubego ze złożeń, kamieni, metali ciężkich, pleśni, grzybów i pasożytów.

● OZONOTERAPIA - autohemotransfuzja, rękaw ozonowy.

● MASAŻE:

relaksacyjne, lecznicze, odchudzające.

Dla sportowców, kierowców, pracowników biurowych i dzieci.

● STREFA SPA &WELLNESS:

Sauna infrared, Sauna parowa, tzw. łaźnia rzymska, Sauna sucha (fińska), Jacuzzi.

● KĄPIELE:

zdrowotne, lecznicze, relaksacyjne.

● ZAJĘCIA GRUPOWE I INDYWIDUALNE:

ogólnorozwojowe, joga, stretching, zajęcia korekcyjne

PONADTO W OFERCIE:

ZEGARKI TERAPEUTYCZNE - skuteczność w leczeniu:

hiperlipidemii, nadmiernej krzepliwości krwi, nadciśnienia, hiperglikemii, chorób sercowo – naczyniowych, naczyniowo – mózgowych.

TURNUSY PROZDROWOTNE - z z szeroką gamą różnorodnych zajęć gimnastycznych i bogatą ofertą rozrywkową.

ZADBAMY O TWOJE DOBRE SAMOPOCZUCIE I WITALNOŚĆ

**Informacje i zapisy osobiście w siedzibie CWZ ul. Wolność 10C
lub telefonicznie : 790 233 133**

www.liberty.radom.pl

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

API0365

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

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

Wielkanocne ciekawostki z różnych stron świata

Na świecie istnieje wiele różnych zwyczajów i tradycji wielkanocnych, o których większość z nas nie ma pojęcia. Zazwyczaj zamykamy się w swoich własnych tradycjach, przekazywanych z pokolenia na pokolenie i nieczęsto wychodzimy poza ustalone schematy.

Dla osób przywiązanych do wielkanocnych tradycji celebrowanych w Pol-

sce – zwyczaje świąteczne z innych stron świata mogą być bardzo zaskakujące.

Szwedzkie wiedźmy

Jedną z najdziwniejszych tradycji wielkanocnych wiedźmy. W Szwecji oraz części Finlandii w Wielki Czwartek lub w Wielką Sobotę odbywa się mini Halloween. Dziewczynki i chłopcy w wieku 7–12 lat zakładają długie spódnice oraz

kolorowe chusty na głowę i chodzą od drzwi do drzwi, zbierając do miedzianego garnuszka różne smakołyki. Tradycja ta pochodzi od starych wierzeń, że w Wielki Czwartek wszystkie wiedźmy lecą w niemieckie góry na spotkanie z Szatanem. Aby je odstraszyć i uniemożliwić im powrót, Szwedzi palą ogniska, puszczają fajerwerki i petardy aż do Niedzieli Wielkanocnej.

Wielkanocny króliczek

Pochodzenie króliczka wielkanocnego sprowadza się do saksońskiego święta Eostre, bogini wiosny, której symbolem był królik. Najpierw do USA króliczka składającego jajka przywieźli ze sobą Niemcy, którzy osiedlili się w Pensylwanii w 1700 roku, zaś później, gdy podbił on serca wszystkich amerykańskich dzieci, stał się popularny również w Polsce.

Parady wielkanocne

Istnieje stary przesąd, który mówi,

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać **1% PODATKU**
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH 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

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

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

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

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

„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.



**specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Baldys

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

że noszenie w czasie Wielkanocy nowych ubrań przyniesie szczęście aż do końca roku. Począwszy od połowy 1800 roku Nowojorczycy wyższych klas po wyjściu z kościołów znajdujących się wzdłuż Piątej Alei paradowali i pokazywali wszem i wobec swoje piękne ozdoby. Z początku parady te były bardzo elitarne, zaś dziś (Fifth Avenue Easter Parade) są bardziej luźne i niemal szalone.



swoje ciała poprzez upadanie na ziemię (należy upaść i się podnieść 101 razy). Najważniejszą uroczystością ma miejsce w Wielką Sobotę, na którą wszyscy ubierają się na biało. Zaczyna się ona o północy

i trwa do 3.00 nad ranem następnego dnia.

Dokończenie na str. 14.

Fasika, czyli święto radości

Etiopski Kościół Ortodoksyjny ob-

SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

Sklepy medyczne ADMED:

Radom,
ul. Osiedlowa 9
tel.: 48 366 10 78
lub 666 704 682
email: admed.radom@gmail.com

Radom,
ul. Lekarska 2a, parter
tel.: 790 762 890
email: admed.radom1@gmail.com

Kozienice,
al. Sikorskiego 10,
tel.: 881 565 31
email: admed.sklepkozienice@gmail.com

Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek

tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

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 Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatnie w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom**ul. Niedziałkowskiego 24****☎ 792 177 877****GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. **601-497-118****www.jsmista.pl**

N/0663

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

Wielkanocne ciekawostki z różnych stron świata

Dokończenie ze str. 13.

W Wielką Niedzielę Etiopczycy zasiadają do stołu, jedzą pierwszy raz od 2 miesięcy mięso oraz obdarowują się prezentami.

Jaja carskie

Rosja, 1885 rok. Car Aleksander III szuka prezentu dla swojej żony Marii Fiodorownej z okazji Wielkanocy / rocznicy. Kontaktuje się on z jubilerem Petrem Carlem Fabergé, który przystępuje do wykonania emaliowanego na białło złotego jajka, które po otwarciu ukazuje złote żółtko zawierające małą

kurkę z rubinowymi oczami. W ten sposób rozpoczęła się coroczna tradycja carskich prezentów wielkanocnych – misternie zdobionych jaj, z których każde było inne i każde zawierało w sobie niespodziankę. Carskie jajka powstawały aż do roku 1917, czyli do wybuchu rewolucji i upadku caratu.

**Buteczki z krzyżem**

W Anglii oraz w USA jadane są

w Wielki Piątek gorące buteczki z krzyżem. To tradycyjne, słodkie ciasteczko doprawiane jest przyprawami oraz suszonymi owocami, a krzyżyk przypomina wiernym o cierpieniu Jezusa w imię ludzkości.

Palenie Judasza

Wielkanoc to czas radości w Kościele chrześcijańskim. Czas radości i oczyszczenia. Radości, oczyszczenia i w niektórych miejscach na świecie – przemocy. W niektórych krajach Ameryki Łacińskiej oraz w niektórych częściach Grecji powszechna jest praktyka wieszania kukły przedstawiającej Judasza – apostoła, który zdradził Jezusa lub

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski**NEUROCHIRURG****ORTO-LIVE**Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.: 17-21

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

697 060 807, 602 660 944
532 004 781

N/0215

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

**JAROSŁAW
KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje

w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

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

Centrum Refleksologii
i Medycyny Naturalnej

Olena Gromniuk
refleksolog
Radom ul. Miła 9
Zapisy telefoniczne
tel. **662 675 645**

Y/0349

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**

L/0046

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002



www.lab-medic.pl

jego palenie (czasami wkładane są do środka fajerwerki, które powodują wybuch kukły).

(...)

Kolorowe latawce na Bermudach

Legenda głosi, że pewien nauczyciel na Bermudach szukał prostego sposobu na zademonstrowanie wniebowstąpienia Chrystusa do nieba i wpadł na pomysł, aby zrobić to za pomocą latawca ozdobionego obrazem Jezusa. W rezultacie Wielki Piątek jest na Bermudach dniem, w który niebo wypełniają kolorowe latawce wykonane z papiek i bibuły.

Wielkanocne kryminały

Wielkanocne kryminały, czyli „Påskekrim” są prawdziwym norwe-



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietu LUXMED, PZU, ENELMED



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

skim fenomenem. W Norwegii tradycją wielkanocną jest ... rozwiązywanie kryminałów! Przed Wielkanocą wydawane są serie książek znane pod nazwą „Påskekrimmen” (czyli wielkanocne kryminały), aby ludzie mogli je przeczytać i podczas świąt rozwiązać zagadkę. Kryminały oraz seriale detektywistyczne puszczane są na okrągło na wszystkich kanałach TV. Nawet na kartonikach z mlekiem zamieszczane są kryminalne komiksy!

Wielkanocne Pisanki

Jajka wielkanocne pojawiają się w wielu antycznych tradycjach jako symbol życia lub jego początku. W średniowiecznej Europie jajka były pierwszym pokarmem – oczywiście wcześniej poświęconym przez księdza – jakie jadło się po Wielkim Poście.

Praktyka ich malowania i farbowania może mieć swój początek we wczesnych czasach chrześcijańskich w Grecji i Syrii, kiedy wyznawcy wymieniali się jajkami farbowanymi na czerwono, co miało symbolizować krew Chrystusa.

Anna Frach/ TheFad.pl

Źródło: „Time”



Radom ul. Konrada Vietha 23

**Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku**

Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.

**ZA POMOCĄ URZĄDZENIA
DIACOM OKREŚLAMY STAN
ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH
ORGANÓW, WYKRYWAMY
PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ
LOKALIZACJE, GRZYBY,
BAKTERIE, WIRUSY I STANY
ZAGROŻENIA ROZWOJEM
CHOROBY.**

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. **48 364 22 66**
695 434 813

Nowy Aparat **VOLUSON E 8**

B/0335

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Savoy 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 bogatopłytkowe
- ✦ 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

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

Program ubezpieczeniowy dla lekarzy na kontraktach

Aviva w swojej ofercie posiada rozwiązania, które mogą być interesujące również dla lekarzy na kontraktach prowadzących prywatne gabinety. Zachęcamy, aby zabezpieczyli Państwo środki finansowe dla siebie w razie poważnego zachorowania, niezdolności do pracy po chorobie lub nieszczęśliwym wypadku. Oferowany program może zrekomensować utratę dochodów z ww. powodów oraz zapewnić środki na spłatę kredytów czy utrzymanie dla rodziny po śmierci klu-

czowych jej członków.



Płacąc składki na ZUS od działalności gospodarczej, poszkodowany otrzymuje świadczenia, które nie zawsze pozwolą na utrzymanie dotychczasowego poziomu życia, opłaty bieżących zobowiązań, itp., dlatego warto uruchomić awaryjny program finansowy dobrze dobraną polisą.

Najnowsze badania wykazują, że rocznie notowanych jest w Polsce ok. **90 tys. zawałów serca** oraz ponad **160 tys. zachorowań na nowotwór złośliwy**, na który umiera **100 tys. osób**. Na udar mózgu zapada rocznie ponad **70 tys. osób**. Niestety zachorowania te zwiększają się z każdym rokiem.

Aviva w 2018 roku wypłaciła swoim Klientom ponad **305 mln zł**. W tym m.in.: **52 mln zł** z tytułu poważnych zachorowań, **11 mln zł** za niezdolność do pracy, **27 mln zł** za procentowy uszczerbek na zdrowiu oraz ponad **123 mln zł** z tytułu śmierci ubezpieczonych.

Powyższe dane ukazują skalę zagrożeń naszego zdrowia i życia, ale też możliwość zabezpieczenia finansowego.

Jako doświadczony agent ubezpie-

zeniowy mam dla Państwa dobre rozwiązania, które oferuję od 1995 roku, a z których korzysta wielu lekarzy – moich klientów. Z polis zawartych przy moim pośrednictwie Aviva wypłaciła ponad **3,2 mln zł**.

Kazimierz Ciszek
Agent Ubezpieczeniowy

tel./fax 48 362 80 65; 602 650 374



Kazimierz Ciszek

Specjalista ds. ubezpieczeń i inwestycji

OFERUJE

zabezpieczenie finansowe w razie: poważnego zachorowania, niezdolności do pracy po chorobie lub NW, za doznany uszczerbek wskutek NW.

Program zrekomensuje utratę dochodów z w/w powodów oraz zapewni środki na spłatę kredytów, czy utrzymanie dla rodziny w razie śmierci.

Płacąc składki na ZUS od działalności gospodarczej poszkodowany otrzymuje niskie świadczenia, które należy uzupełnić dobrze dobraną polisą

Szczegółowe informacje: Radom, ul. B. Prażmowskiego 15 lok. 24 II p.
tel.: 48 362-8065; 602 650 374
ciszek.kazimierz@aviva.com.pl

AD/0297

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

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

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

F/0456

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

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, spacer 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 bezpłatnie. 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 o niego.

Adam Pluchrat
dyplomowany protetyk słuchu



Kompleksowe BADANIA SŁUCHU

Zapraszamy na **BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU**

Oddział w Radomiu:

SŁUCHMED

ul. Mieszka I 1/3, obok Poradni Laryngologicznej Omega
tel. 789 218 601

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com



RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00lek.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 ceramiczneinfolinia **794 101 801**

J/0515

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00**695 726 422**
48 360 64 36

J/0543

E-sport - co wspólnego ma sport elektroniczny ze sportem?

E-sport to aktywność, podczas której rywalizuje się z innymi zawodnikami poprzez... granie w gry komputerowe. I może trudno to sobie wyobrazić, ale na turniejach e-sportowych panuje niemal taka sama atmosfera, jak na tradycyjnych zawodach sportowych. Jednak e-sport to wciąż kontrowersyjny temat, który ma zapewne tyle zwolenników, co przeciwników. Dowiedz się więcej o tej modnej i zyskującej na popularności pasji!

Dokończenie z poprzedniego 180., marcowego numeru Zdrowka.

Zagrożenia dla zdrowia

E-sport nie należy do typowego sportu i raczej niewiele ma wspólnego z wysiłkiem fizycznym, ale to nie znaczy, że zawodnicy nie męczą się i nie są podatni na przetrenowanie!

Niedawno zbadał to New York Institute of Technology College of Oste-

opathic Medicine. Ze statystyk dotyczących dolegliwości na jakie skarżą się gracze e-sportu można wymienić: zmęczenie oczu – 56%, bóle pleców oraz karku – 42%, ból nadgarstka – 36%, bóle dłoni – 32%. Ponadto z badania wynikało, że przeszło 40% e-zawodników nie ćwiczy, co dodatkowo osłabia ciało

i może przyczyniać się do powstawania urazów.

Innym ważnym zagrożeniem wynikającym z wielogodzinnego grania na komputerze jest zaburzony sen. E-zawodnicy spędzający mnóstwo czasu przed ekranami ledowymi są narażeni na mniejsze wydzielanie melatoniny – hormonu snu, co może w przyszłości skutkować bezsennością. Co więcej, wielogodzinne granie na komputerze osłabia wzrok i może powodować trwałe uszkodzenia siatkówki oka.

Powyższe zagrożenia to jednak nic w porównaniu do tego, co dzieje się z całym naszym organizmem od wielogodzinnego siedzenia przy komputerze. Nie tylko utrwała się niepoprawna, siedząca postawa ciała, ale także znacznie zwiększa się ryzyko zachorowania na tzw. choroby cywilizacyjne. Może to skutkować dużą niesprawnością fizyczną, bólami stawów i kości oraz kontuzjami przy pierwszej lepszej próbie pod-

KMStomatologia

lek.stom. **Konrad Mulczyk**Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka ProfilaktykaRadom,
Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285

f /KMStomatologia

J/0455

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

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 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. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14

jęcia aktywności fizycznej. Ponadto od wielogodzinnego siedzenia przy komputerze można nabawić się problemom z sercem, układem krążenia, układem mięśniowym oraz układem nerwowym.

E-sport może i jest kuszącym hobby, ale z pewnością branie w nim czynnego udziału nie jest warte tak dużego ryzyka i powikłań zdrowotnych, jakie za sobą niesie. Bezpieczniej jest

traktować granie na komputerze jako sporadyczną odskocznnię od rzeczywistości, a nie kluczowy cel w życiu, który stanowi większość jego czasu. Realna aktywność fizyczna jest dużo większym wyzwaniem i bardziej ekscytującą przygodą.

Co łączy e-sport ze sportem?

Rozwój e-sportu na świecie wiąże się z e-sportem łączy nabywanie określonych umiejętności, aby stawać się coraz lepszym. E-zawodnicy



muszą wykazywać się ponadprzeciętnym refleksem i spostrzegawczością. Ponadto muszą mieć rozwinięte zdolności strategiczne oraz odznaczać się dużą umiejętnością współpracy.

E-sport to w dużej mierze pasja, w której musimy potrafić współpracować z innymi zawodnikami, a zasady fair-play są tu obowiązkowe. E-zawodnicy, tak jak tradycyjni sportowcy, muszą stale się szkolić oraz trenować, aby wygrywać. Na zawodach e-sport, zupełnie jak podczas realnych zawodów sportowych, zasiadają tłumy kibiców, którzy na żywo śledzą zmagania swoich idoli i entuzjastycznie im kibicują. Na turniejach e-sport są także obecni komentatorzy oraz specjaliści, tacy jak psychologowie oraz fizjoterapeuci.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

unident
JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz

PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ORTO-LIVE
M. JANIK - PODGÓRSKA

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

Nie wiesz? Przeczytaj – cykl urologia cz. 5

PRZEROST PROSTATY

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrowko.

Od grudniowego 277. numeru Zdrowka publikujemy artykuły dr. hab. n. med. Igała Mora z dziedziny urologii. Można je przeczytać na stronie zdrowko.com w zakładce archiwum. Dzisiaj zapraszam do lektury artykułu o przeroście prostaty.

ZG



prof. dr hab. n. med. Igał Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva. Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.



Prostata (stercz, gruczoł krokowy) to narząd u mężczyzn zlokalizowany pod pęcherzem moczowym, otaczający cewkę moczową. Jego rola to produkcja płynu, w którym pływają plemniki. Prawidłowa wielkość stercza to około 20 cm³.

Po 45 roku życia dochodzi do powiększania się tego gruczołu. Łagodny rozrost stercza następuje na zewnątrz cewki moczowej, co możemy obiektywnie zmierzyć, ale również do światła cewki moczowej, co daje obiektywne lub subiektywne problemy z oddawaniem moczu.

Objawy. Najczęstsze objawy i dolegliwości towarzyszące wynikają z podrażnienia pęcherza przez powiększony stercz (częstomocz, oddawanie moczu w nocy – nokturia, gwałtowne parcie na mocz, brak możliwości powstrzymania mikcji, nie-trzymaanie moczu „z parcia”, ból w czasie mikcji) lub z przeszkody podpęcherzowej wynikającej z zaciskania cewki moczowej (wyczekiwanie na mikcję, zwężenie strumienia moczu, wydłużenie czasu mikcji, osłabienie siły strumienia moczu, przerywany strumień moczu, wykapywanie moczu po mikcji, uczucie zalegania moczu w pęcherzu po mikcji, zatrzymanie moczu).

Diagnostyka

Diagnostyka łagodnego rozrostu stercza opiera się na:

- zebraniu wywiadu przez specjalistę urologa;
- badaniu fizykalnym narządów płciowych zewnętrznych, badaniu jamy brzusznej i badaniu palcem przez odbytnicę (DRE, per rectum);
- badania laboratoryjne (PSA, kreatynina, mocznik, eGFR, badanie ogólne moczu, posiew moczu, itd.);
- badaniu TAUS (USG przezpłotkowe) oceniające kondycję nerek, moczowodów, pęcherza moczowego, stercza i zaleganie moczu po mikcji;
- badaniu TRUS (USG przezodbytnicze) oceniające dokładnie gruczoł krokowy;
- przepływ cewkowy (nieinwazyjne badanie oceniające siłę i długość strumienia moczu);

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. **Igał 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 Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Neurolog – prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Diabetolog, Pediatria – prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska** – Instytut Diabetologii w Warszawie

Terapia uzależnień – prof. dr hab. n. med. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu

Chirurg naczyniowy – dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – były wieloletni 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/

Laryngolog, Otolaryngolog – dr. n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)

Onkolog, Radioterapeuta – dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas** – Radomskie Centrum Onkologii

Internista, Alergolog – lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczno - Endokronologiczny /Tochtermana/

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medycyna KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontakt – lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/

Kardiolog, Internista – lek. med. **Eliza Słodka** – Oddział Kardiologii RSS w Radomiu /Tochtermana/

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochół** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/

Ortopeda – lek. med. **Andrzej Sawicki** – Oddział Ortopedii MSS w Radomiu /Józefów/

Psychiatra, Psychoterapeuta – lek. med. **Anna Zdzymira** – Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt

Wizyty domowe
od poniedziałku do niedzieli, godz. 8-18 - Lekarze Pierwszego Kontakt
lek. med. **Anna Żmudzin**, lek. med. **Łukasz Skórka**, lek. med. **Łukasz Słomski**

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja telefoniczna
pn. - pt. godz. 9⁰⁰ - 19⁰⁰:

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰ - 19⁰⁰

O/0273

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 oczodoły
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

- pełne badanie urodynamiczne (rzadko wykorzystywane badanie małoinwazyjne precyzyjnie różnicujące charakter zmian czynnościowych dolnych dróg moczowych).

Leczenie:

Łagodny rozrost gruczołu krokowego leczymy w 90% zachowawczo, stosując leczenie farmakologiczne, które doskonale niweluje lub w znacznym stopniu ogranicza nieprzyjemne dolegliwości. Jest to leczenie objawowe, które musi być stosowane do końca życia chorego, a kontrolowane i udoskonalane przez prowadzącego lekarza urologa.

Zaledwie w 10% przypadków konieczne jest włączenie leczenia zabiegowego, kiedy leczenie zachowawcze jest nieskuteczne, lub niemożliwe do stosowania.

Leczenie zabiegowe rozrostu gruczołu krokowego dopasowujemy indywidualnie do konkretnego przypadku chorego w zależności od czynników takich jak: wielkość stercza, obciążenia dodatkowe chorego, wiek, ryzyko choroby nowotworowej, poprzednie leczenie zabiegowe.

W Szpitalu Mazovia dysponujemy pełnym panelem możliwości operacyjnych gruczołu krokowego do których należy:

TUMT – termoterapia gruczołu krokowego. Najmniej inwazyjne leczenie zabiegowe gruczołu krokowego, możliwe do wykorzystania w bardzo mało nasilonych objawach rozrostu stercza, wymagające cyklicznego powtarzania;

TURP – przezcewkowa resekcja gruczołu krokowego z wykorzystaniem prądu monopolarnego. Najbardziej klasyczna operacja małoinwazyjna stercza powszechnie wykonywana na całym świecie, możliwa do wykorzystania przy objętości stercza do 90-100cm³;

TURPIS – przezcewkowa resekcja gruczołu krokowego z wykorzystaniem prądu bipolarnego. Ulepszona wersja zabiegu TURP, lecz resekcja odbywa się z wykorzystaniem prądu bipolarnego, dzięki czemu krwawienie śródoperacyjne jest bardzo niewielkie;

TULEP – laserowa enukleacja lub waporessekcja stercza laserem tulowym. Najbardziej zaawansowana technika przezcewkowa, kiedy wykorzystujemy jednocześnie efekt resekcji, koagulacji i waporyzacji (odparowania tkanki). Przy większych gruczołach krokowych stosujemy technikę enukleacji, przy mniejszych objętościach – waporessekcji;

Adenomektomia klasyczna sposobem Millina, Varda, przepęcherzowa.

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

Od kilkudziesięciu lat technika operacyjna pozwalająca usunąć bardzo duży gruczoł krokowy oraz kamienie znajdujące się w świetle pęcherza – operacja coraz rzadziej stosowana ze względu na obfite krwawienie śródoperacyjne i zastępowana operacjami laparoskopowymi i robotycznymi;

Adenomektomia 3D-laparoskopowa Millina, Varda, przepęcherzowa;

Adenomektomia robotyczna DaVinci X – najbardziej zaawansowana technologicznie operacja usuwania łagodnego gruczołka prostaty przy dużych objętościach.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem
694 880 044.

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

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

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

OPTYK OKO
GABINET REFRAKCYJNY
ZAKŁAD OPTYCZNY

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85

Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
recepturzysta
okulista, wmgwop

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

O/0467

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

**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

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
*specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 16 - 18***Centrum Medyczne
MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci**lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordysprzyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17**tel. 603-055-125**

N/0503

Dlaczego warto jeździć na rolkach? 10 zalet jazdy na rolkach

Jazda na rolkach to jeden z najzdrowszych i najprzyjemniejszych sportów. Wzmacnia mięśnie nóg i pośladków, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, poprawia kondycję i zwiększa koordynację ruchową – to główne zalety tej dyscypliny. Poznaj 10 powodów, dla których warto jeździć na rolkach.

Kto by pomyślał, że granie w gry komputerowe ma wpływ na zdrowie? Zalety jazdy na rolkach nie sprowadzają się tylko do korzyści zdrowotnych – ten sport, oprócz tego, że wzmacnia ciało, jest doskonałą formą relaksu i sposobem na aktywne spędzanie czasu z rodziną i znajomymi. Jazda na rolkach stwarza okazję do poznania nowych osób, pozwala zapomnieć o stresie, napięciach i daje mnóstwo pozytywnej

energii. Co więcej, żeby zacząć jeździć, nie trzeba być wysportowanym – rolki nadają się zarówno dla młodych, jak i dla starszych osób o różnej kondycji.

Zobacz 10 powodów, dla których zakup rolek to doskonała inwestycja we własne zdrowie i dobre samopoczucie

Zalety jazdy na rolkach**1. Skutecznie spala tkankę
tłuszczową**

Rolki są skuteczne w odchudzaniu niemal tak samo jak bieganie. W czasie godziny jazdy można spalić do 700 kcal. Regularne treningi, 2–3 razy w tygodniu, pozwalają na szybką utratę kilogramów. Ważne, by w trakcie treningu utrzymywać tętno na mniej więcej stałym poziomie – dostatecznie dużym, aby czuć zmęczenie, lecz nie za wysokim, żeby proces spalania tłuszczu zachodził efektywnie (tętno powinno wynosić 60–70% tętna maksymalnego, czyli mniej więcej 130 uderzeń na minutę).

2. Nie obciąża stawów

Jazda na rolkach ma tę przewagę nad bieganiem, że w dużo mniejszym



stopniu obciąża stawy. Ruch jest płynny, nie wymaga nagłych zrywów, co sprawia, że kolana i kręgosłup nie są tak narażone na przeciążenia jak w trakcie biegu.

3. Poprawia kondycję

Jazda na rolkach należy do sportów aerobowych, inaczej kardio – to znaczy, że wzmacnia serce i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego układu krążenia. Silne serce lepiej pompuje krew i efektywniej dostarcza tlen do wszystkich tkanek organizmu. Dzięki temu mniej się męczymy i mamy więcej energii.

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

U/0406

lek. med. **Piotr Słyk**
*specjalista chorób dziecięcych, radiolog***Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰****tel. 48 36 26 058**

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA****USG****Radom,
ul. Sienkiewicza 32****Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589****Agnieszka Sala****Pediatra**
*specjalista chorób dzieci***Radom,
ul. Daszyńskiego 7**przyjmuje
w poniedziałki i piątki 16-20
w soboty 9-15**tel. 731-279-115**

T/0020


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0593

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC
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

WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
pn., wt., śr., czw. od godz. 15 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

AB/0136

mują kręgosłup w dobrej kondycji.

5. Poprawia koordynację ruchową

Konieczność utrzymania balansu na chwiejnych rolkach powoduje, że poszczególne mięśnie naszego ciała muszą ze sobą współpracować. Rolki wyrabiają więc poczucie równowagi i rozwijają koordynację ruchową, która przydaje się nie tylko w sportach, lecz także w życiu codziennym.

6. Dotlenia organizm

Jeżdżąc na rolkach zażywamy ruchu na świeżym powietrzu. Taki trening jest

zdrowszy i lepiej dotlenia niż ćwiczenia w zamkniętych pomieszczeniach. Przy okazji można zwiedzić ciekawe miejsca w okolicy, których zazwyczaj nie odwiedzamy, chodząc na piechotę lub jeżdżąc samochodem.

Dokończenie na str. 26.

4. Rozwija mięśnie nóg i pośladków

W trakcie jazdy na rolkach pracują wszystkie duże grupy mięśniowe. Najintensywniej zaangażowane są mięśnie nóg (zwłaszcza czworogłowe) oraz pośladków. Z tego powodu rolki to odpowiedni sport dla kobiet, które chcą wysmuklić uda, łydki i nadać jędrność pośladkom.

Oprócz dolnych partii ciała, jeżdżąc na rolkach w dużym stopniu wzmacniamy mięśnie grzbietu i brzucha. Wpływają one na prawidłową postawę i utrzymują

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

"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

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

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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



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

Bezpłatne 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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

Włókno węglowe we wkładkach ortopedycznych?

Wkładki są często potrzebne w przypadku zniekształceń i problemów ortopedycznych stóp, takich jak ostroga piętowa i paluch koślawy, aby złagodzić ból i skorygować zniekształcenia.



Niepowtarzalny, opatentowany system wkładek z włókna węglowego marki igli jest dynamicznym i wysoce elastycznym medycznym środkiem pomocniczym, który łączy w sobie sensomotoryczny i zachowawczy mechanizm działania. Niezwykle lekkie i cienkie usztywnienie z włókna węglowego dzięki specjalnym wcięciom pozwala na swobodne odzwierciedlenie i wykonanie wszystkich ruchów biomechanicznych stopy, zapewniając jednocześnie jak najwyższą stabilność we wszystkich trzech wymiarach.

Trzpienie korygujące przymocowuje się za pomocą rzepów do powierzchni włókna węglowego, co pozwala na umieszczanie ich w dowolnym miejscu, uzyskując najlepsze efekty terapeutyczne. Różne rozmiary i modele wkładek igli umożliwiają zmianę zakresu ich działania w trakcie leczenia. Pozwala to na dostosowanie wkładki przez technika biomechaniki, inżyniera biomedycznego lub fizjoterapeutę do indywidualnych potrzeb klienta jak i różnych typów obuwia. Punkty stymulujące, umieszczane w dowolnym miejscu, mają jednocześnie wpływ na ułożenie

stopy i całego ciała. Przyczyniają się one do celowego wywoływania bodźców sensomotorycznych w obszarze stopy. Wkładki igli firmy medi można indywidualnie dopasować i stosować w wielu wskazaniach. Mogą być one przydatne również podczas uprawiania sportu, np. jazdy na nartach, biegania, gry w golfa lub w piłkę nożną, poprawiając przekaz energii i skuteczność treningu.

Źródło:

www.medi-polska.pl

Regionalny dystrybutor:



Salon Medyczny
ARMED-ORT Sp. z o.o.

ul. Bernardyńska 1
26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



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 POŁOŻNICZA - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - 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**

Z0262

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

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

AA/0076

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Prezentując w tym miejscu „jezuickie świątynie” w Polsce, pisałem o dwóch świątyniach krakowskich – św. Piotra i Pawła oraz Bazylice NSPJ. Trudno jednak byłoby zamknąć ten temat, nie napisawszy nic o kościele św. Barbary – świątyni, która znajduje się w pobliżu Rynku Głównego w uroczym zakątku obok Bazyliki Mariackiej przy Placu Mariackim.

Brama znajdująca się w kompleksie zabudowań przylegających do kościoła łączy Plac z Małym Rynkiem. Kościół jest jednym z najciekawszych średniowiecznych zabytków Krakowa.



Najstarszym dokumentem dotyczącym tego miejsca jest list Rady Miejskiej Krakowa z 1338 r. wysłany do papieża Benedykta XII, proszący o udzielenie odpustów wiernym przychodzącym do kaplicy zbudowanej na cmentarzu mariackim, a ufundowanej przez Mikołaja Wierzyńka. Kaplica została przebudowana w latach 1394–1402 i zamieniona na kościół. Wiosną 1579 r. przybyli do Krakowa pierwsi ojcowie jezuici i dzięki poparciu króla Stefana Batory przejęli kościół św. Barbary, w którym rezydowali do momentu rozwiązania zakonu w 1773 r.



Po reaktywowaniu zakonu przez papieża Piusa VII świątynię wraz z przyległym budynkiem przejęli ponownie jezuici.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Dokończenie informacji o kościele św. Barbary w kolejnym (282.), majowym numerze Zdrówka.

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

**Porady chirurgiczne
i onkologiczne****lek. med. Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30

czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

**Centrum Medyczne
MEDiana**
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

Dlaczego warto jeździć na rolkach?

10 zalet jazdy na rolkach

*Dokończenie ze str. 23.***7. Bezpieczny sport dla każdego**

Do jazdy na rolkach nie ma prawie żadnych przeciwwskazań. Jest to sport uważany za bezpieczny, choć przed wyruszeniem w miasto warto dobrze opłacać technikę jazdy. Jeśli jeździmy dobrze, ryzyko kontuzji jest bardzo niewielkie. Co więcej w tej dyscyplinie nie obowiązują ograniczenia wiekowe. Na rolkach mogą jeździć wszystkie pokolenia: rodzice, dzieci, a nawet dziadkowie.

8. Środek transportu

Na rolkach można dotrzeć wszędzie tam, dokąd prowadzą asfaltowe drogi i chodniki. Gdy pogoda jest sprzyjająca, warto zamienić samochód na rolki i dojeżdżać na nich na przykład do pracy – taki dojazd będzie zdrowszy i bardziej ekologiczny, bo nie przyczyni się do emisji szkodliwych spalin.

9. Rozwój kontaktów towarzyskich

Wiosną i latem na ulicach można spotkać wielu rolkarzy, dlatego nie trudno nawiązać kontakt z osobą o podobnych zainteresowaniach. Miłośnicy rolek często organizują własne imprezy – maratony, wycieczki do ciekawych miejsc, przejazdy przez miasto w zabawnych strojach, a nawet dyskoteki na rolkach. W wielu miastach popularny jest night-skating, czyli zbiorowy, nocny przejazd największymi ulicami miasta. Jazda na



rolkach jest więc okazją do spróbowania czegoś nowego i poznania ciekawych ludzi.

10. Odpręża i redukuje stres

Po dniu pełnym obowiązków przejazd na rolkach to doskonały sposób na rozluźnienie i oderwanie się od codziennych spraw. W zależności od humoru i samopoczucia, możemy zrobić sobie intensywny trening szybkościowy lub zdecydować się na rekreacyjny, nieśpieszny przejazd. Bez względu na to, jakie tempo wybierzemy – jazda na

rolkach pozwoli przyjemnie spędzić czas z korzyścią dla zdrowia i wyglądu naszej sylwetki.

*Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl***GABINET PSYCHOLOGICZNY**

konsultacje, porady, terapia

wsparcie w sytuacjach kryzysowych - dla dzieci, młodzieży i dorosłych

mgr Małgorzata Zarębapsycholog, socjoterapeuta,
oligofrenopeda

tel. 604 940 757

mgr Katarzyna Winiarskapsycholog,
socjoterapeuta

tel. 500 170 146

H/0352

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE**Wioletta Latosek**

NEUROLOGOPEDA

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

N/0604



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

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

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

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0644

O szpitalach radomskich

Mazowiecki Szpital

Specjalistyczny sp. z o.o.

W połowie lat 70. Radom ustanowiony został siedzibą nowego województwa. Wtedy ówczesne władze zdecydowały, że Radom musi mieć nowy szpital, odpowiadający potrzebom i aspiracjom wojewódzkiego ośrodka administracyjnego. Podyktowane było to przede wszystkim pogarszającym się stanem technicznym szpitala przy ul. Tochtermana, jedynej placówki lecznictwa zamkniętego w Radomiu, a co za tym idzie zapotrzebowaniem na dużą, nowoczesną i wieloprofilową placówkę leczniczą, która zabezpieczyłaby potrzeby całego regionu.

W 1981 roku rozpoczęto budowę nowego obiektu szpitalnego, usytuowanego na obrzeżach Radomia, na Józefowie, którego powierzchnia użytkowa wynosi 24324 m², a kubatura 282 tys. m³, zaś jego teren wraz z obiektami towarzyszącymi i parkingami zajmuje powierzchnię około 20 hektarów. W grudniu 1992 roku uruchomiono pierwsze obiekty przyszpitalne: pralnię, kotłownię i spalarnię. Rok 1995 przyniósł poważne zmiany i postępy na budowie. Nowy szpital został wpisany na listę inwestycji centralnych i tempo robót wzrosło. 22 września 1995 r. nastąpiło uroczyste otwarcie pierwszego oddziału łóżkowego połączone z przyjęciem pierwszych pacjentów – Oddziału Płucnego. W kolejnych latach uruchamiano szereg oddziałów szpitala (oraz odpowiednich Poradni): Izbę Przyjęć i Rehabilitacji (12 grudnia 1997 r.), Reumatologię (1 marca 1998 r.), Wewnętrzny II, Neurologię, OIOM (12 grudnia 1998 r.), Wewnętrzny I (22 marca 1999 roku), Chirurgię Dziecięcą, Chirurgię Ogólną i Onkologiczną oraz Oddziały: Ginekologiczno-Położniczy, Neonatologii, Onkologii Ogólnej i Pediatriczny (1 stycznia 2000 r.). W roku 2004 oddano do użytku Szpitalny Oddział Ratunkowy. Termin ostatecznego zakończenia budowy i wyposażenia docelowego Szpitala ustalony został na 31 grudnia 2005 r., choć oficjalne otwarcie miało miejsce 9 października 2002 roku.

W 2002 r. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Radomiu zatrudniał 1364 osoby, w tym: 224. lekarzy oraz 709 pielęgniarek i położnych. W pierwszych dwóch miesiącach swojej działalności do Oddziału Ortopedii, posiadającego 70 łóżek, przyjęto 300, a zoperowano 180 chorych. Potencjał szpitala był bardzo duży – już w 2002 roku został on sklasyfikowany wśród 100 najlepszych polskich szpitali na 38. miejscu, a na Mazowszu na 3. miejscu.

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

*Dokończenie historii Mazowieckiego Szpitala
Specjalistycznego sp. z o.o. w kolejnym (282.), majowym
numerze Zdrówka.*



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00

Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- **Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna** - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- **Terapia metodą Warnego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u DZIECI I DOROSŁYCH.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

Poradnia Psychologiczna

- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

30 LAT TRADYCJI !!! WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PROFESJONALIZM

Polskie tradycje wielkanocne

Spacery przez wieś z pięjącym kogutem, wieszanie śledzia czy dekorowanie podłóg piaskiem to tylko niektóre regionalne zwyczaje wielkanocne, które przetrwały w Polsce po dziś dzień.

W Polsce żywe są wciąż wielkanocne tradycje regionalne. Jednym z najbarwniejszych ludowych obrzędów był **kurek wielkanocny** – spacer kawalerów po wsi z pięjącym głośno kogutem w drewnianym wózeku, obecne niemal w każdym regionie. Żeby ptak piał bez ustanku, karmiono go ziarnem namoczonym w spirytusie. Na szczęście z biegiem czasu prawdziwego koguta zastąpił sztuczny – z dykty, gliny, ciasta lub wycięty z deski, zdobiony suchymi żdźbłami zbóż, kwiatami oraz wstążkami. Pianie koguta zastąpiły natomiast śpiewy kawalerów, którzy

za pieśni o zwycięstwie Jezusa i te bar-dziej ludyczne byli nagradzani jedzeniem, najczęściej kiebasą, ciastem, jajkami.

– Kogut był z jednej strony symbolem budzenia – ptak pięjący przed świtem budzi słońce i przyspiesza nadejście dnia, świetnie oddając symbolikę świąt wiosennych, a z drugiej symbolem erotycznym, związanym z witalnością męską – mówi Robert Piotrowski, kierownik działu etnograficznego Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu.

Chodzenie z kogutkiem nazywane było kolędowaniem, które miało też



formę żeńską. – Kolędniczki obchodziły chałupy z gaiem, czyli wierzbową wtką udekorowaną wstążkami i pomalowanymi wyduszkami, również śpiewając pieśni religijne i przyśpiewki ludowe i otrzymując za to podarki w postaci jadła – mówi Robert Piotrowski.

Cicha woda i pogrzeb żuru

Na Śląsku Opolskim wierzono, że jeżeli ktoś nie napije się wódki w Wielki Piątek, cały rok będzie pijakiem. Alkohol, który dodatkowo miał chronić przed bólami żołądka, pito zaraz po obrzędowym obmyciu się w strumyku, rzece czy stawie. Obrzęd, zwany „**cichą wodą**”, należało odbywać w milczeniu, przed wschodem słońca, koniecznie w wodzie płynącej z zachodu na wschód, a woda musiała sama wyschnąć na ciele. Obmywanie było też praktykowane na Mazowszu w Niedzielę Palmową. – Dorośli wchodzili do żywej, płynącej wody na dźwięk dzwonów bijących na mszę rezurekcyjną. Wierzyli, że dzięki temu

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

OPUS - MED

Radom,
ul. Księdza Andrzeja Łukasika 5

udzielamy świadczeń w zakresie:

- **logopedia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **medycyna sportowa**
- **neurologia**
- **rehabilitacja**
- **stomatologia** (w ramach NFZ i komercyjnie)
- **zabiegi fizjoterapeutyczne**

Rejestracja:
osobiście lub telefonicznie
w godzinach pracy poradni

Poniedziałek, środa, piątek
8.00 - 18.00

wtorek, czwartek
12.00 - 18.00

tel.

48 362 15 19,

e-mail.

opusmed@neostrada.pl

C/0321

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

AG0092

przez cały rok będą czyści, nie tylko fizycznie, ale i duchowo – tłumaczy Polska.pl Robert Piotrowski.

W niektórych rejonach Polski Zachodniej – na Kujawach, Pomorzu i na Śląsku - obrzędy wielkanocne do dziś rozpoczyna **pogrzeb żuru i wieszanie śledzia**, czyli symboliczne „karanie” potraw wielkopostnych za morzenie żołądków przez sześć niedziel Wielkiego Postu.

Dziś wiesz się śledzia wyciętego z papieru, bo mało kto byłby w stanie wytrzymać zapach psującej się ryby. Kiedyś jednak używało się prawdziwej, wiązało ją na długim i grubym powrozie, a następnie wieszało na drzewie. W innym wariantcie wlekło się śledzia przez całą wieś, a następnie go zakopywało.

Jedynie symboliczny jest dziś pogrzeb żuru – zakopywanie garnka z tą postną potrawą w ogrodzie lub na wyznaczonym placu. Nie przeszłyby „dowcipy”, na jakie przed stu laty pozwalali sobie kawalerowie – oblewanie śmierdzącym żurem drzwi domu panny, która potem wychodziła je umyć, wysłuchując niewybrednych zaczepki. We wsiach pod Krakowem zamiast żuru grzebano garnek z popiołem, który symbolizował umartwienie.

Przywołać pannę

Na Kujawach Zachodnich, opisywanych przez legendarnego etnografa i folklorystę Oskara Kolberga jako kraina dobrobytu i ludzi krewkich, sprytnych i urodziwych, do dziś zachowały

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F0331

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szcześniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

www.euromed.radom.pl

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

F0342

nieznany na Wschodzie zwyczaj **obdarowywania się prezentami „od zajączka”**, który przywędrował z Niemiec na tereny należące niegdyś do zaboru pruskiego.

Dokończenie na str. 30.

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

Jan Kopacz

lekarz specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

we wtorki od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji

POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19

tel.: 48 386 90 60

S/0333

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie

w środy od godziny 15,30

budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19

tel.: 48 386 90 60

S/0414

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
 - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjnie
 - 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



Podziel się miłością

Przekaż swój

1%

www.dzielo.pl

KRS 0000 150 776

Polskie tradycje wielkanocne

Dokończenie ze str. 29.

Na Kujawach, Pomorzu, Śląsku i w Wielkopolsce dzieci od rana z niecierpliwością wyczekują zajączka, podczas gdy małym warszawiakom, krakowianom czy białostoczanom tradycja ta jest zupełnie nieznana. Na Śląsku późno przyjął się natomiast zwyczaj dzielenia się poświęconym jajkiem, powszechny w regionach wschodnich.

Na Mazowszu południowym najlepiej zachowanym pradawnym zwyczajem wielkanocnym jest **obchodzenie pól w łowickim** – obrzęd inicjacji kilkunastoletnich chłopców, którzy tego dnia wyczekują

jak niegdyś postrzyżyn. W „wyjściu za pole” w nocy z Wielkiej Niedzieli na Łany Poniedziałek towarzyszą im wszyscy mężczyźni z wioski. Zwyczaj nie tylko potwierdza wejście nastolatków w dorosłość, ale zabezpiecza uprawy przed gradobiciem i symbolicznie potwierdza granice pól.

Tradycją silną niemal jak malowanie pisanek i cho-

dzenie z koszykiem wielkanocnym są do dziś wielkie wiosenne porządki.

– Czystość tak wysprzątanego domostwa na Mazowszu miały podkreślać wzory ułożone na ciemnej podłodze, wykonanej z glinianej polepy, z białego żwirku lub piasku. Ale porządki mają wymiar nie tylko higieniczny. Dawniej

wierzono, że w ten sposób przepędza się złe duchy, które przez zimę zdążyły zadomowić się w chacie. W niektórych rejonach śmieci palono na posesji sąsiada, wierząc, że złe moce przejdą teraz na niego – tłumaczy w rozmowie z Polska.pl Robert Piotrowski.

Karolina Kowalska

Źródło: polska.pl



KOLPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krynów
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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

KAPELAŃSKIE ABC

Nowa kolumna w Zdrówku

Drodzy czytelnicy Zdrówka,

od 281., świątecznego numeru informatora rozpoczynamy publikowanie serii artykułów dotyczących „Kapełańskiego ABC”. Zaproszenie do współpracy przy redagowaniu tej kolumny przyjął ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu.

Jestem przekonany, że publikowane teksty przybliżą nam pracę szpitalnych kape-

lanów oraz udzielą odpowiedzi na wiele pytań związanych z ich obecnością w szpitalach.

Serdecznie dziękuję księdzu Radosławowi za podjęcie współdziałania i za czas poświęcony na przygotowywanie artykułów do kolejnych numerów Zdrówka.

Rozpoczynamy informacjami dotyczącymi sakramentu namaszczenia chorych.

Zapraszam do lektury.

zg

*Alleluja biją dzwony! Alleluja echo głosi!
Chrystus bowiem Zmartwychwstały
W serca nasze pokój wnosi.*

*Niech radość Wielkiej Nocy
napelni nasze serca nową nadzieją.
Obfitych łask od
Chrystusa Zmartwychwstałego,
pełnych pokoju Świąt
oraz dużo zdrowia i pogody ducha
z radosnym Alleluja życzą
kapelani szpitalni*



Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

28 kwietnia - wspomnienie bł. Hanny Chrzanowskiej, pielęgniarki

29 kwietnia - diecezjalna pielgrzymka pielęgniarek i położnych do Sanktuarium Matki Bożej Miłosierdzia w Skarżysku-Kamiennej (info: Ks. Konrad, tel. 604214773)

8 maja - Dzień Położnej

12 maja - Dzień Pielęgniarki. Msza święta w intencji pielęgniarek i położnych - parafia Miłosierdzia Bożego, Radom, ul. Starokrakowska 144, godz. 15:00

25-26 maja - Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę.

Namaszczenie chorych - cz. 1



Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

W czasie spotkań z ludźmi chorymi oraz tymi, którzy się nimi opiekują, można usłyszeć często zdanie, że jeszcze nie ma takiej potrzeby, by przyjmować sakrament namaszczenia chorych, gdyż nie wybieramy się na tamten świat i z nami nie jest jeszcze tak źle. Gdy zadaje pytanie: dlaczego tak późno jestem proszony z sakramentalną posługą? – słyszę wówczas zdanie: nie chcieliśmy straszyć naszego chorego, bo przecież on jeszcze musi żyć i co sobie o nas pomyśli. Wśród ludzi pokutuje często powszechne przekonanie, że jest to tzw. ostatni sakrament udzielany w godzinę śmierci.

Warto na samym początku zauważyć, że chociaż cierpienie i choroba są trudne do zrozumienia i zaakceptowania, to jednak namaszczenie chorych może stać się swego rodzaju „kołem ratunkowym” dla ludzi przeżywających trudne chwile, które są powodem niepokoju i lęku. Spotykając się z chorymi i z rodzinami w czasie swojej posługi jako kapelan szpitalny i słuchając głosu ludzi, doszedłem do wniosku, że ciągle trzeba tłumaczyć i przypominać, jakie są źródła tego sakramentu oraz, że nie jest on zwiastunem śmierci. Warto także już na samym początku uwolnić się od traktowania go w sposób magiczny: „przyjmę na wszelki wypadek, może nic złego mi się nie stanie”. Istotnym elementem, na który powinno zwrócić się uwagę, jest wiara tych, którzy go przyjmują, a także tych, którzy o niego proszą. Potwierdzeniem tej tezy jest biblijny fragment Listu św. Jakuba: „Choruje ktoś wśród was? Niech sprowadzi kapłanów Kościoła, by się modlili nad nim i namaścili go olejem w imię Pana. A modlitwa pełna wiary będzie dla chorego ratunkiem i Pan go podźwignie, a jeśli by popełnił grzechy, będą mu odpuszczone” (Jk 5,14-15). W podobnym duchu wypowiada się św. Marek, który opisując działanie apostołów, podkreśla, że „wyrzucali wiele złych duchów i namaścili olejem wielu chorych, przywracając im zdrowie” (Mk 6, 13).

Trzeba przypomnieć, że Jezus głosząc Ewangelię, kierował konkretne słowa do swoich uczniów: „Uzdrowiajcie chorych, wskrzeszajcie umarłych, oczyszczajcie trędowatych, wypędzajcie złe duchy!” (Mt 10,7-8). Uzupełnieniem biblijnych źródeł są także słowa zaczerpnięte z Katechizmu Kościoła Katolickiego: „Przez święte chorych namaszczenie i modlitwę kapłanów cały Kościół poleca chorych cierpiącemu i uwielbionemu Panu, aby ich podźwignął i zbawił; a nadto zachęca ich, aby łącząc się dobrowolnie z męką i śmiercią Chrystusa, przysparzali dobra Ludowi Bożemu” (KKK nr 1499).

Sakrament namaszczenia chorych jest więc swego rodzaju obrzędem przejścia. Pozwala przekraczać sytuacje graniczne: z choroby do uzdrowienia, ze śmierci do życia wiecznego. Sytuacje graniczne wiążą się z doświadczeniem bólu, cierpienia i towarzyszy im zwykle lęk, niepokój, a nawet strach oraz przykre uczucia bezradności, samotności, niezrozumienia, odrzucenia. W takich chwilach, gdy brakuje sił, ważną pomocą jest pokrzepienie ze strony Jezusa, który w sakramencie chorych uzdrowia przede wszystkim ducha, psychikę, a także odnawia ufność i wiarę w Boga oraz umacnia przeciw pokusom złego ducha, jak również przeciw pokusie zniechęcenia i trwogi przed śmiercią (KKK, nr 1520).

Ciąg dalszy w kolejnym numerze Zdrówka.

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.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

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. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30

sobota, niedziela, święta nakazane 10.30

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w śróde

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

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

służbowych telefonów pielęgniarek i lekarzy.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

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
Sob 8-14

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

A/0004

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

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

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0036



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036