

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wielkanoc 2024 roku

Tegoroczne święta wielkanocne obchodzić będziemy ostatniego dnia marca, co oznacza, że tradycyjny lany poniedziałek zapewne będzie okraszony primaaprilisowymi psikusami. Dodatkowo zmienimy nasz czas z zimowego na letni w nocy z soboty na niedzielę (30/31 marca), czyli dokładnie w Wielkanoc. Czekają nas kumulacje zdarzeń, która zwiastuje, że będzie to czas bardzo wyjątkowy i radosny.

Święta Wielkiej Nocy są najważniejszymi świętami w Kościele Kato-

lickim, bowiem stanowią istotę naszej katolickiej wiary. Wszyscy mamy nadzieję, że czas wspominania zmartwychwstania Pana Jezusa przyniesie dobre wiadomości zarówno z kraju, jak i z zagranicy. W czasie niepewności i zmagania się z kolejnymi przeciwnościami zrobimy wszystko, aby nadchodzący gorący okres przygotowań do świąt służył poprawianiu naszych rodzinnych i społecznych relacji, czego zapraszając do lektury 340. numeru Zdrówka, serdecznie życzę.

ZG

Wszystkim Czytelnikom Zdrówka życzymy, aby tegoroczne Święta Wielkiej Nocy były czasem spokoju i pokoju spędzonym z rodziną.

Niech nasze świąteczne spotkania wypełniają wzajemną życzliwość i troska o naszą przyszłość. A tajemnica radości i pokój, które przynosi wielkanocny poranek, niech przemieniają nasze serca na lepsze i pomagają w przezwyciężaniu napotykanymi trudnościami oraz tchną nadzieję na lepsze jutro.

Życzenia składamy także wszystkim chorym, a szczególnie tym, którzy czas świąt spędzają w szpitalach.

Zbigniew Gumiński

z zespołem redakcyjnym informatora



WYBRANE ARTYKUŁY:

Wielkanocne symbole – co oznaczają?

Czytaj na stronie 4.

Bogactwo natury – sosna

Czytaj na stronie 8.

Lekarz z sercem na dłoni

Czytaj na stronie 11.

Mikrobiom skóry głowy bez tajemnic

Czytaj na stronie 14.

Wielkanocna zmiana czasu

Czytaj na stronie 18.

Europejski Dzień Logopedy

Czytaj na stronie 20.

Kompleksowa opieka nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego w RCO

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl

L/0046



KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

F/0331

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom, ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

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

P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 11
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 11, 13
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 10, 20, 22, 24
Ortopedia – str. 15, 16
Pediatria – str. 7
Psychiatria – str. 16,
Psychologia – str. 7

Rehabilitacja – str. 8, 18, 21

Stomatologia – str. 10, 11

Urologia – str. 4

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa – str. 2, 5,
6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10,
16, 20, 13

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 15, 17, 21

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 11, 12, 13

RADIOLOGIA – str. 7, 11

ZDROWIE I URODA

– str. 15

MEDYCYNĄ PRACY

– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI

– str. 3, 12, 24

INNE

– str. 4, 15, 23, 24



Apteka
Gemini

**Apteki Gemini
w Radomiu:**

ul. R. Traugutta 1A/m.U.4

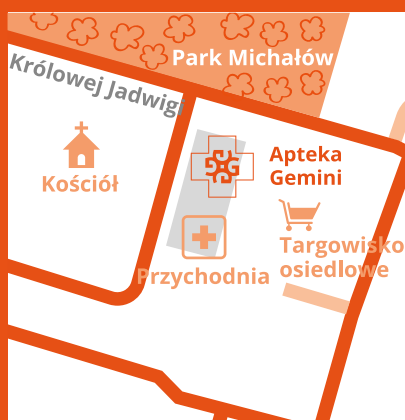


APTEKA CAŁODOBOWA



ul. A. Tochtermana 1

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**



ul. Królowej Jadwigi 13

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**



ul. Główna 12

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

APTEKA GEMINI
www.zdrowko.com

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

ul. Struga 54 (przy Witaminie)

zapisy od godz. 12

tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 608 508 006

K/0334

**Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie**

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,

zapisy codziennie 12 - 17

tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

K/0307

**USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie**

Wielkanocne symbole – co oznaczają?

Za oknem przyroda powoli budzi się do życia. Coraz dłuższe i cieplejsze dni sprawiają, że chyba każdy z nas czuje, że wiosna zbliża się wielkimi krokami. Wybrzmiewające w kościołach pieśni wielkopostne zwiastują z kolei nadejście Wielkanocy, czyli najstarszych i najważniejszych świąt dla chrześcijan. To czas, kiedy możemy

zatrzymać się na chwilę, pomyśleć, co jest w życiu najważniejsze i jeszcze bardziej zbliżyć się do odkrycia wielkiej tajemnicy wiary. Wielkanoc i poprzedzającą Wielki Post sprawiają, że więcej czasu poświęcamy na modlitwę i częściej sięgamy do Pisma świętego. A w międzyczasie przygotowujemy dom na święta, tak aby nie zabrakło w nim wielkanocnego koszyczka, rzeżuchy, jajczek i kurczaczków, niosących ze sobą wyjątkową symbolikę. Przyjrzyjmy się jej zatem z bliska.

Symbole wielkanocne w kościele i w domu

Symbole wielkanocne możemy podzielić na trzy grupy. Pierwsze z nich spotykamy w kościele w czasie mszy świętych i liturgii Wielkiego Tygodnia. Drugie – są ściśle związane z koszykiem wielkanocnym i wszystkim, co zanosimy w nim do święconki. Trzecie to symbole goszczące na naszych stołach podczas wielkanocnego śniadania. Ale po kolei...

Palma wielkanocna i paschał

Symbole wielkanocne spotykane w kościele to przede wszystkim palmy wielkanocne i paschały. Wszystkie z nich odnoszą się do wydarzeń, jakie poznajemy w Nowym Testamencie.

W związku z tym są nierozdzielnie związane z męką i zmartwychwstaniem Chrystusa. W Niedzielę Palmową, poprzedzającą Wielkanoc, w kościołach święci się palmy. Najczęściej wykonuje się je z gałązek wierzby i dekoruje kwiatami, trawami i wstążkami. A czy wiecie, co symbolizuje palma wielkanocna? Brawo dla tych, którzy pomyśleli o wjeździe Jezusa do Jerozolimy. Oznacza więc radość, zwycięstwo nad śmiercią i grzechem, ale i męczeństwo. Z kolei w Wigilię Paschalną w świątyniach zapala się paschał. Płomień świecy jednoznacznie kojarzy się z rozproszaniem przez Jezusa mroku, w którym pogrążona była ludzkość przed jego przybyciem. Paschał jest także symbolem zmartwychwstania.

Dokończenie na str. 6.

**SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE**

GERmed

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

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
- ♥ **12 kanałowy**
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

K/0070

Kompleksowa opieka lekarska

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608 490 043

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. 510 241 715

AF/0338

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska

- ul. Bernardyńska 3a

tel. 511 511 234, 48 386 95 00

w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. 606 169 634, 48 340 02 35

w środy i czwartki od 15.20

U/0406



FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
 **Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

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

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com



1/0686

Wielkanocne symbole – co oznaczają?

Dokończenie ze str. 4.

Świąteczny koszyczek pełen wielkanocnych symboli

Trudno wyobrazić sobie Wielkanoc bez święcenia pokarmów w kościele. Tradycja ta ma swoje korzenie w VIII wieku, jednak w Polsce jest znana od XIV stulecia. Niesie oczywiście ogromny przekaz symboliczny – począwszy od koszyczka, a skończywszy na dekorujących go gałązkach. Pierwszy jest z reguły wykonany z wikliny oznaczającej wytrwałość i zdolność do odrodzenia się. Umieszczenie w nim pokarmów symbolizuje więc prośbę o ich pomnożenie, dostatek i błogosławieństwo na kolejny rok.

Jajko – symbol życia

Pokarmem, który nierozdzielnie



kojarzy się z Wielkanocą, jest oczywiście jajko. Symbolizujące nowe życie i odrodzenie, nawiązuje do zmartwychwstania Jezusa. Z jajkiem wielkanocnym związany jest też piękny zwyczaj dzielenia się nim i składania sobie życzeń podczas wielkanocnego śniadania. To tradycja, która od lat wzmacnia rodzinne

więzi, pozwalając tchnąć w serca radość i nadzieję.

Baranek wielkanocny – poświęcenie Chrystusa dla ludzkości

Obok jajka w wielkanocnym koszyku pojawia się baranek, mający wielowymiarową symbolikę. Z jednej strony nawiązuje do czystości, niewinności oraz pokory. W kontekście świąt Wielkanocnych z kolei jest symbolem dobrowolnego poświęcenia się Chrystusa dla ludzkości, w celu odkupienia jej grzechów. Nawiązuje więc do ukrzyżowania i męki Jezusa, który utorował nam w ten sposób drogę do zbawienia. Baranek jest zatem symbolem triumfu życia nad śmiercią.

Chleb – ciało Jezusa

Metaforą ofiary Jezusa jest także chleb, który Zbawiciel podzielił między swoich uczniów w czasie Ostatniej Wieczerzy. Z kolei do męki Chrystusa na krzyżu nawiązują pieprz i chrzan, które również wkładamy do wielkanocnego koszyczka. Obok nich pojawia się sól obrazująca nieśmiertelność duszy, chroniąca od grzechu i odstraszaająca zło.

Wędliny i ciasta – aby w domu panował dostatek

Poza symbolami nawiązującymi do męki i zmartwychwstania Jezusa, w koszyczku wielkanocnym znajdziemy też pokarmy, które według tradycji mają zapewnić nam dobrobyt i pomyślność na kolejne miesiące. O czym mowa? Przede wszystkim o wędlinach, które święcimy w Wielką Sobotę. Kiedyś uważane za rarytas dostępny tylko dla osób zaliczających się do wyższych sfer, od wieków symbolizują dostatek. Z kolei babka wielkanocna jest nagrodą za wytrwałość w okresie Wielkiego Postu.

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 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.



Elżbieta Stachura

Radom,

ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

☎ 48 364 04 53, 608 806 402

Pielęgniarska
Opieka Domowa NFZ

HOSPICJUM DOMOWE NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów
hospicjum domowego)

www.nzoz-chrobrego.pl

f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom

Symbolizuje radość i dążenie człowieka do doskonałości, czyli do osiągnięcia życia wiecznego.

Wiecznie zielony bukszpan – nieśmiertelność i zmartwychwstanie

Na koniec wspomnijmy o bukszpanie. Co prawda jego zadaniem jest jedynie udekorowanie wielkanocnego koszyczka tak aby pięknie się prezentował. Ta wiecznie zielona roślina niesie też pewną symbolikę – nawiązuje do nieśmiertelności i życia wiecznego oraz do odrodzenia, czyli zmartwychwstania.

Więcej niż dekoracje domu – kurczaczki i zajączki wielkanocne

Święta Wielkanocne to także czas, kiedy dekorujemy domy. Pojawiające się wówczas ozdoby, w postaci zajączków i kurczaków wielkanocnych, nie są pozbawione znaczenia metaforycz-



Kompleksowe badanie
REZONANSEM
MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY
 Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietów: PZU, ENELMED
 Radom, ul. Andrzeja Struga 60,
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

Z okazji
Świąt Wielkanocnych
najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i radości
 składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami

NOWA PLACÓWKA, Radom,
ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

www.pracowniartg.eu



nego. Pierwsze symbolizują wiosnę, narodziny nowego życia oraz szczęście. Są też nawiązaniem do ofiary składanej Bogu. Nowe życie i odrodzenie obrazują ponadto kurczaczki wielkanocne, przez co niosą przekaz o zmartwychwstaniu Jezusa. Na wielkanocnych stołach często gości również rzeżucha będąca metaforą łąki i raj, czyli miejsca, do którego udają się dusze osiągające zbawienie. Warto przy tym dodać, że w zależności od regionu rzeżuchę może zastąpić pszenica lub owies.

Jan Paweł II mawiał, że Noc Wielkanocna jest nocą nadzwyczajną, kiedy

moc zmartwychwstałego Chrystusa pokonuje ostatecznie siły ciemności i śmierci, zapala w sercach wierzących nadzieję i radość. Podążajmy więc za słowami papieża Polaka i celebруем ten wyjątkowy czas. Uczestnicząc we Mszy Świętej, czy sięgając po wielkanocne pokarmy, bądźmy świadomi ich symboliki, aby w ten sposób jeszcze mocniej przeżyć święta i jeszcze bardziej poczuć siłę, jaką tchnęło w ludzkość Zmartwychwstanie Jezusa.

Źródło: swietymarek.com/blog

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

Adres gabinetu :
 Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 696 983 266

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
tel. 48 36 26 058

SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA
USG

Radom,
 ul. Sienkiewicza 32

Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA

Radom

736 286 299

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

- ➔ Osteopatia
- ➔ PNF
- ➔ Masaż tkanek głębokich
- ➔ Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
- ➔ Ultradźwięki
- ➔ Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

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

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

Bogactwo natury – sosna

Sosna ma wiele właściwości prozdrowotnych. Choroby górnych dróg oddechowych, bóle związane z reumatyzmem, problemy z układem moczowym i dolegliwości skórne – w złagodzeniu objawów tych schorzeń pomogą napary, syropy czy olejki przygotowane na bazie sosny. Zawarte w pączkach i igłach sosny składniki wykazują m.in. działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, odkażające i rozkurczowe.



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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

Sosna (*Pinus L. 1753*) należy do rodziny obejmującej ponad 100 gatunków drzew i krzewów. Występuje w wielu zakątkach świata, w warunkach naturalnych rośnie głównie w Europie i Azji, przede wszystkim w strefie klimatu umiarkowanego.

Według badań instytutu Bioforsk z Norwegii to właśnie sosny najlepiej pochłaniają szkodliwe dla zdrowia pyły zawieszone PM, odpowiadające za pogarszanie się jakości powietrza. Dobrze rozwijają się na suchych, piaszczystych i piaszczysto-gliniastych gle-

bach, jednocześnie są odporne na zmienne warunki atmosferyczne, w tym wahania temperatur i mroź. Sosnę można spotkać głównie w lasach, choć powszechnie sadzona jest też w parkach miejskich, na placach i skwerach, również dlatego dobrze radzi sobie z miejskimi zanieczyszczeniami.

W dawnych wierzeniach ludowych sosna odgrywała niebagatelną rolę. Symbolizowała długowieczność, zdrowie, sprawiedliwość, mistycyzm, odwagę. Uważana była za drzewo przywracające siły vitalne żywych, jednocześnie pojedyncze gałązki sosny wrzucano zmarłym do grobu, bo wierzano, że w ten sposób wzmacnia się nieśmiertelną duszę umarłego. Sosna była czczona nie tylko przez Słowian, ale też przez starożytnych Greków i Rzymian, odegrała też istotną rolę w kulturze Chin i Japonii.

Właściwości prozdrowotne

Sosna jest bogatym źródłem cennych składników, takich jak: flawonoidy, garbniki, sole mineralne, olejki eteryczne. To dzięki nim drzewo wykazuje szereg prozdrowotnych właściwości, m.in. ma działanie: przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, odkaża-

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

**Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18**

O/0525

jące, rozkurczowe, moczopędne.

Pozyskiwanie surowca leczniczego

W celach leczniczych wykorzystuje się: pączki sosny, młode pędy sosny, dziegieć sosnowy, olejek sosnowy. Należy przy tym pamiętać, że pozyskanie surowców z sosny, z których później można przygotować napar, odwar, syrop lub olejek, musi odbywać się w określonym czasie, np. pączki sosny najlepiej zbierać w okresie przedwiośnia, natomiast pędy sosny (kilkucentymetrowe, okryte brązową łuską) pod koniec kwietnia lub na początku maja.

Zastosowanie preparatów leczniczych

W odpowiednim czasie zerwane i prawidłowo przygotowane preparaty na bazie sosny posłużą nam na szereg dolegliwości.

Preparatów z sosny nie powinny stosować osoby uczulone na to drzewo oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Przed wszystkim pomogą w złagodzeniu objawów związanych z chorobami górnych dróg oddechowych. Możesz stosować je, gdy masz: przeziębienie, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, ból gardła, nieżyt nosa.

Pączki i pędy sosny wykazują działanie wykrztuśne, rozkurczowe i przeciwbakteryjne, natomiast olejek sosnowy, otrzymywany z igieł sosny, działa antyseptycznie i przeciwzapalnie.

Olejek sosnowy stosuj nie tylko przy schorzeniach układu oddechowego, ale również, gdy masz: reumatyzm, nerwobóle, problemy z układem moczowym (np. zapalenie pęcherza). Znany jest również ze swojego korzystnego wpływu na układ nerwowy: przeciwdziała zmęczeniu, wyczerpaniu psychicznemu, dodaje energii, wykazuje działanie lekko pobudzające. Z tego też powodu osobom żyjącym w stresie polecane są regularne, przynajmniej kilkunastominutowe spacery wśród

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

sosen, bo działają odprężająco i uspokajająco.

W celach leczniczych wykorzystuje się jeszcze dziegieć sosnowy – sprawdza się przede wszystkim w łagodzeniu objawów chorób skóry, takich jak tojotok czy łuszczyca.

Jak stosować napary, wywary, olejki i syropy?

Pączki, pędy i igły sosny można przygotować na kilka sposobów.

Napar z sosny

Do zrobienia naparu potrzebujemy pół łyżki suszonych pączków sosny (trzeba je rozdrobnić), które należy zalać jedną szklanką wrzącej wody. Następnie zaparzamy je ok. 15-20 minut, odciedzamy, przestudujemy. Najlepiej pić dwie, trzy łyżki trzy razy dziennie.

Wywar z sosny

Z igieł sosny możemy przygotować wywar. Dwie łyżki igieł sosnowych należy

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki 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

rozdrobnić, następnie zalać dwoma szklankami wody i doprowadzić do wrzenia. Na małym ogniu gotować ok. 10 minut, potem odstawić na godzinę, odciedzić i pić po pół szklanki dwa, trzy razy dziennie.

Dokończenie na str. 10.

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

O/0303

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

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450,**

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. Koziennicka 68
 Gołębiów

Wejście z boku

tel: **506 984 208**

J/0043

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
 tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**
 lek. dent. **Hubert Szczerbiński**
 Radom, ul. Policka 2
 tel.: **48 3318779, 535 533 613**

USŁUGI
 OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
 NA **NFZ** i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:
 poniedziałek, wtorek, 12-19
 środa, czwartek 12-19
 sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne
 (aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze
 dzieci i dorosłych (**NFZ** i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne
 (**NFZ** i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna
 (**NFZ** i prywatnie)

J/0374

Bogactwo natury – sosna

Dokończenie ze str. 9.

Syrop z sosny

Z pędów sosny możemy przygotować syrop. W dość dużym słoiku trzeba na przemian układać warstwy drobno pokrojonych młodych pędów i cukru (ok. 3 łyżeczki na warstwę). Potem słoik zakręcamy i na kilka dni odstawiamy go w ciepłe miejsce. Po tym czasie gotowy syrop należy przelać do innego mniejszego słoiczka lub buteleczki, trzymać w chłod-

nym miejscu i pić jedną łyżeczkę trzy razy dziennie.

Olejek sosnowy

Natomiast olejek sosnowy najlepiej kupić gotowy. Można go dodawać do kąpieli (kilka kropli) lub wykorzystać do masażu przy bólach mięśniowych i stawowych. Wtedy trzy krople olejku sosnowego należy wymieszać z dowolnym olejem bazowym (np. arganowym, jojoba lub oliwą z oliwek). W przypadku

schorzeń górnych dróg oddechowych można przygotować inhalacje z olejkiem sosnowym. Do miski lub garnka z gorącą wodą dodaj kilka kropli olejku i pod przykryciem wdychaj ok. 10-20 minut. Należy jednak pamiętać, że tego typu inhalacji nie powinny wykonywać osoby chore na astmę czy z poważnymi schorzeniami układu krążenia.

Źródło: poradnikzdrowie.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

J/0498

J/0294

Zapraszamy
 pon-pt. 8.00 - 19.00
 sobota 9.00-13.00

lek. stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL
 Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
 Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne

infolinia **794 101 801**

 **GIERACH**
 STOMATOLOGIA

lek. dent. Piotr Gierach

LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW
 SKRONIOWO-ZUCHWOWYCH

SZYNOTERAPIA

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

pon - śr w godz. 9:00 - 19:00
 czwartek w godz. 14:00 - 19:00
 piątek w godz. 9:00 - 14:00

+48 48 340 40 60 | 697 073 833

ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26-615 Radom

www.dent.com.pl | dent@dent.com.pl

J/0494

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

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

Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00
 sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy: **695 726 422**
48 360 64 36

J/0543

STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰ - 13⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 13⁰⁰

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

Lekarz z sercem na dłoni

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Dariuszem A. Kosiolem

Panie Profesorze, wraca Pan do Radomia? Coraz częściej widać Pana na ulicach naszego miasta.

Tak naprawdę nigdy się z Radomia nie wyprowadziłem. To miasto zawsze było najbliższe mojemu sercu i choć część czasu spędzam w Warszawie, druga część życia toczy się tutaj. Od lat wykładam na Wydziale Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu tutejszego Uniwersytetu. Na co dzień opiekuję się pacjentami w przychodni kardiologicznej w Radomiu. Poza tym jestem członkiem Stowarzyszenia Radomian mieszkających w Warszawie i Radomskiego Towarzystwa Naukowego. Temu miastu zawdzięczam w zasadzie wszystko. Ono mnie stworzyło, nie tylko jako człowieka, ale też jako lekarza, kardiologa, profesora. To miasto ubrało mnie w zasady i wartości, którymi do dziś kieruję się w życiu.

Jakie to zasady i wartości?

Przed wszystkim przyzwoitość. Na pewno też pokora, szacunek do ludzi i uczciwość. Jak mówił prof. Władysław Bartoszewski: „Warto być uczciwym, choć nie zawsze się to opłaca. Opłaca się być nieuczciwym, ale nie warto”. Studia medyczne z kolei zaopatrzyły mnie w większą uważność, troskę i czułość. Nie bez powodu w przysiędze Hipokratesa, jaką składają młodzi lekarze, jest: „...swoją wiedzą i umiejętnościami będę starał się pomagać, nigdy nie szkodzić pacjentom”. Uważam, że tyle jesteśmy w stanie dać z siebie innym.

Jak to się w ogóle stało, że został Pan lekarzem?

Czasem sam zadaję sobie to pytanie. Chyba sprawiła to wada wrodzona, nieuwarunkowana genetycznie. Bo kiedy moi koledzy marzyli o tym, żeby zostać strażakami albo kierowcami autobusów, ja mówiłem, że będę lekarzem. Nie wiem, skąd mi się to wzięło, bo choć pochodzę z inteligentnej rodziny, żadnego lekarza w niej nie było. A ja od dziecka wiedziałem, że chcę leczyć ludzi. W szkole wygrywałem wszystkie konkursy z matematyki i fizyki. Zapisalem się też

do kółka chemicznego i zacząłem wygrywać olimpiady z tego przedmiotu. A po liceum dostałem się na upragnioną medycynę w Akademii Medycznej w Warszawie.

I został Pan kardiologiem?

Na początku chciałem zostać urologiem. Kardiologia była moją drugą miłością. Ale kiedy wróciłem ze stypendium w Stanach, skończyłem z wyróżnieniem studia i dostałem pracę w Klinice Kardiologii Akademii Medycznej przy ul. Banacha w Warszawie. A ponieważ kardiologia zaczęła się bardzo rozwijać, zrobiłem doktorat z nowatorskich metod leczenia migotania przedsionków. Serce już całkowicie zawładnęło moim sercem i duszą (śmiech). Potem była habilitacja, a w 2011 roku zostałem kierownikiem Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA. Stworzyłem prężnie działający ośrodek, który uratował życie wielu ludziom

A Pan ile osób uratował?

Nie liczyłem. Gdyby wszyscy uratowani pacjenci, tak jak deklarują, rzeczywiście się za mnie codziennie modlili, to chyba bym doznał wniebowstąpienia. Ale to miłe, gdy pacjenci przychodzą do mnie, bo usłyszeli od znajomych „ten doktor uratował mi życie”.

Zastanawiam się, co powinno nas zaniepokoić, żeby trafić do Pana w porę,



zanim będzie za późno? Jakie objawy podpowiadają, że z sercem coś się dzieje?

Na pewno niepokojąca jest mniejsza tolerancja wysiłku, męczliwość, pokasywanie, duszność i poczucie braku powietrza czy bóle w klatce piersiowej albo kołatanie serca. Jeżeli te objawy utrzymują się przez dłuższy czas, na przykład parę tygodni, warto skonsultować się z lekarzem. Lepiej sprawdzić, niż coś przeoczyć.

Rozmawiała BB

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

PROF. DR HAB. N. MED.

DARIUSZ A. KOSIOR

KARDIOLOG



Leczenie i diagnostyka chorób układu krążenia,
ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby
wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia
tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie.

Diagnostyka obrazowa serca,
z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Zapisy: tel.: 48 363 33 73 | 510 098 225

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544



SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY

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

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

GABINET
NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Mikrobiom skóry głowy bez tajemnic



Mikroflora skóry głowy składa się z milionów mikroorganizmów. Na czole, w okolicach nosa, w brwiach, rzęsach i włosach żyją bakterie, grzyby, a nawet wirusy. Dzięki takiej mikroflorze skóry głowy żyje nam się lepiej, jednak czasem ten mikrobiom może przysporzyć wielu problemów. Co warto wiedzieć na temat mikroflory skóry głowy?

Dokończenie
artykułu z 339 nr.
Zdrowka.

słowy domem dla setek milionów bakterii, grzybów i wirusów.

Na owłosionej skórze głowy żyje ponad milion drobnoustrojów komensalnych na każdym centymetrze kwadratowym (dla porównania na skórze rąk jest ich ok. 100 000/cm²). W okolicy nosa, uszu i we włosach dominują bakterie z podrodziny *Propionibacterinae*, oraz różne gatunki *Staphylococcus spp.* One, i wiele wiele innych mikroorganizmów, pełnią kluczową rolę w ochronie

skóry przed zewnętrznymi czynnikami zakaźnymi czy substancjami toksycznymi.

Mikrobiota (mikroflora) skóry głowy – u każdego inna

Jak wspomniano, skład mikroflory skóry różni się w zależności od obszaru, na którym występuje, ale także od wielu innych czynników. Ma tu znaczenie również wiek człowieka oraz płeć (wpływ hormonów). Na mikrobiotę wpływają ponadto czynniki środowiskowe:

- wykonywany zawód – możemy mieć styczność z konkretnymi substancjami chemicznymi;
- odzież – naturalna, syntetyczna;
- leki, które stosujemy – np. antybiotyki powodują ogromne zmiany w mikroflorze bakteryjnej;
- kosmetyki, produkty higieniczne;
- zaburzenia hormonalne;
- niewłaściwa dieta, np. obfita w cukier, który jest pożywką dla grzybów.



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

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

N/0663

GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290



ANDRZEJ SAWICKI ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatrzaszczający się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

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

lek.med.

JANUSZ FRYNAS

specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

Kiedy mikroorganizmów jest za dużo

Nasz organizm, jako makroorganizm złożony z wielu mikroorganizmów, by działał sprawnie, musi znajdować się w równowadze. Jeśli jednak dojdzie do rozrostu którejś grupy bakterii, grzybów

lek DZMITRY VORAN Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. DZMITRY VORAN jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Ostrołęce oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzeczołowe),
- artroskopia i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezyjologiczną, która zapewni bezbolesny i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

AG/0595

czy wirusów, wkrótce będzie to oznaczać dla nas problem. Przykład?

Zaburzona mikrobiota – łupież

Ostatnio naukowcy z Shanghai Jiao Tong University w Chinach, odkryli, że za łupież odpowiedzialne są dwa szczepy bakterii – *Propionibacterium* i *Staphylococcus*. Mianowicie, jeśli na głowie dominują bakterie *Propionibacterium* – skóra jest zdrowa. Jeżeli są to bakterie *Staphylococcus* – mamy łupież.

Badacze doszli do wniosku, że w walce z łupieżem należy skupić się na utrzymaniu balansu między obiema grupami bakterii. Jak to zrobić?

Dokończenie na str. 16.

AKADEMIA ESTETYCZNA



Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog

Gabinet z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP

Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn-pt. 10-18 sob. 10-14

505 646 812

AB/0570



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom

www.madamradom.pl

AB/0571

MANUANA ORIENT RITUALS



Centrum Terapii Manualnych Twarzy i Ciała

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom

tel. 666-102-516

AB/0376

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)
Rejestracja pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

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

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

Mikrobiom skóry głowy bez tajemnic

Dokończenie ze str. 15.

Występowaniu „dobrych” bakterii sprzyja właściwe nawilżenie skóry głowy oraz odpowiedni poziom sebum, któ-

rym się żywią. Jeśli więc myjemy włosy zbyt często i zaniedbujemy odżywianie, skóra się przesusza, co sprzyja namnażaniu się bakterii z drugiej grupy, a co za

tym idzie, występowaniu łupieżu.

Wcześniej sądzono, że za łupież, szczególnie ten tłusty, odpowiedzialne są grzyby, np. drożdżak *Pityrosporum ovale*, który żyje na głowie człowieka i żywi się sebum (dlatego jest szczególnie aktywny na głowach ze skłonnością do przetłuszczania).

Również jeśli chodzi o grzyby *Malassezia furfur* i *Malassezia restricta*, jeśli zdobędą one przewagę nad bakteriami, spowodują wystąpienie łupieżu. Ale, jak się okazuje – nie tylko. Również same bakterie mogą przyczynić się do powstawania łupieżu. Do walki z łupieżem wskazane są szampony apteczne, zawierające ketokonazol, siarczan selenu czy pironian cynku.

Zaburzona mikrobiota – grudki

Skóra głowy cierpieć może nie tylko z powodu łupieżu. Może swędzieć, piec, a gdy zostanie naruszona ciągłość naskórka, np. w wyniku drapania, powstają rany oraz infekcje – na skutek wprowadzania bakterii, grzybów i innych patogenów występujących na skórze głowy.

Tu znowu z pomocą przyjdą nam produkty apteczne lub preparaty przepisane przez lekarza. Skóra głowy zaatakowana może zostać pasożytami, takimi jak wszy.

Zaburzona mikrobiota – świąd

Czasem na skórze głowy pojawiają



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. dr hab. n. med. **Igal Mor**
Urolog – dr **Tomasz Kupski**
Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi**
Neurolog – dr **Tomasz Hernik**
Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog – dr **Krystyna Budzynowska**
Nefrolog, Internista – dr **Łukasz Skórka**
Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – dr **Konrad Pajęzowski**
Kardiolog, Internista – dr **Eliza Słodka**
Psychiatra – dr **Jan Kopacz**
Dermatolog, Lekarz P. Kontakt – dr **Jolanta Ostrowska**
Ortopeda – dr **Marcin Kuśmierz**
Chirurg Naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.
 Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
 po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł, czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSIŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

lek. med. Marcin Kuśmierz

Specjalista Ortopeda, Traumatolog

Zajmuje się profilaktyką i leczeniem wad rozwojowych i nabytych układu ruchu, wad postawy, uszkodzeń stawów, mięśni, nerwów oraz diagnostyką, leczeniem i rehabilitacją problemów osób, które dotknęły urazy, patologie i schorzenia w obrębie układu ruchu.

Zapisy: Poradnia Specjalistyczna
MÓJ LEKARZ Radom, ul. Skrajna 113

Lekarz Wykonuje:
 badania USG,
 ostrykiwanie,
 blokady.
 Nowatorskie metody
 leczenia stawów

tel.
694 88 00 44

AG/0662

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
 w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
 od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

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

**Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA**

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ **605 589 761**

lek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ **605 608 944**

www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66

G/0114



GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ **604 792 766**

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

się charakterystyczne grudki, małe krostki, kuleczki. Tworzą się one, kiedy w mieszkach włosowych zalegające bakterie i drożdżaki namnażają się, a nieskutecznie lub zbyt rzadko usuwane powodują zapalenie mieszków włosowych. Jak je leczyć?

Systematyczna (ale nie nadmierna!) higiena to podstawa, pomóc mogą również peelings skóry głowy. **UWAGA! Kosmetyki powinny mieć możliwie jak najbardziej naturalny skład. Pamiętajmy także, że wszelkie konserwanty niszczą mikroflorę.**

Zaburzona mikrobiota – nużyca

Nadmierny rozrost roztoczy *Demodex folliculorum* może doprowadzić do rozwoju nużycy, choroby objawiającej się swędzącymi grudkami i krostkami, a także, jeśli umiejscowi się w okolicach rzęs – wypadaniem rzęs i suchością oczu.

Zaburzona mikrobiota – trądzik

Bakterie *Propionibacterium acnes* naturalnie bytują w gruczołach łojowych człowieka i nie są groźne. W pewnych jednak warunkach mogą doprowadzić do rozwoju trądziku pospolitego. Dzieje się tak np. wtedy, gdy przewód wyprawiający łój się zaczupeje i bakterie zaczną go intensywnie kolonizować, co prowadzi do powstania reakcji zapalnej.

Leczenie opiera się na miejscowym stosowaniu maści, pudrów, zawiesin lub, gdy problem jest poważniejszy – leków przeciwłojotokowych, przeciwbakteryjnych, keratolitycznych i przeciwzapalnych. Do oczyszczania skóry używa się różnych roztworów i żeli oczyszczających oraz roztworów spirytusowych z dodatkiem 1% tymolu lub mentolu, 2-3% kwasu salicylowego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

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

M/0473



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: **666 128 195, 566 566 001**

M/0382

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

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

AA/0289

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

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

LARYNGOLOGIA
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

*specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog*

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

F/0456

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

Lek. **Piotr E. Janik**

SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE

— JANIK —

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



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym

z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniej doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRIE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka, liposukcja Vaser Lipo HD,
- operacje twarzy: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik) [ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

F/0595

Wielkanocna zmiana czasu

W tym roku zmiana czasu z zimowego na letni odbędzie się w dość nietypowym momencie. Nasze zegarki przestawimy z godz. 2.00 na 3.00 w nocy z soboty na niedzielę (30/31 marca), czyli dokładnie w Wielkanoc.

W Polsce po raz pierwszy, jednorazowo, zmieniono czas na letni 30 kwietnia 1916 r. Do tego czasu zawsze obowiązywał czas zimowy. Następnie wprowadzano go w latach 1946–1949,

1957–1964, a obecnie trwa nieprzerwanie od 1977 roku.

Skąd się wzięła zmiana czasu?

Tradycja zmiany czasu powstała w XX wieku i miała na celu optymalne wykorzystanie światła słonecznego w rolnictwie i przemyśle. Kilka lat temu Parlament Europejski uznał, że najwyższy czas z przestawianiem zegarków skończyć, gdyż praca ludzka nie jest już tak uzależniona od dostępu do światła dziennego.

Zmiana czasu. Kto jako pierwszy

ją wymyślił?

Jako pierwsi zmianę czasu wprowadzili Niemcy. 30 kwietnia 1916 roku przestawili zegarki o godzinę do przodu. Za nimi poszli Anglicy. Sam pomysł wprowadzenia sezonowej zmiany czasu pojawił się jednak znacznie wcześniej w USA, a konkretnie u XVIII-wiecznego uczonego i polityka Benjamina Franklina, współautora konstytucji Stanów Zjednoczonych i wynalazcy piorunochronu. To on doszedł do wniosku, że zmiana czasu mogłaby pozytywnie wpłynąć na gospodarkę. Nikt nie potraktował jednak jego argumentów na tyle poważnie, by wprowadzić zmiany w życie.

Kolejną próbę podjął Brytyjczyk William Willett, który swoje opinie zebrał w publikacji „The Waste of Daylight” w 1907 roku, ale jemu również nie udało się przekonać rządu do wprowadzenia zmiany czasu. Zrobiono to dopiero wówczas, gdy Niemcy jako pierwsi przetarli szlak.

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

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

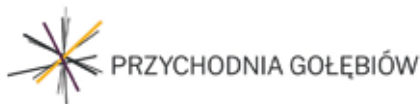
Wizyty prywatne

na telefon nr: 502 439 242

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

F/0152

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopec

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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

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

specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Marzena Maksym

spec. ch. dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Papież jezuita



Trwa Wielki Post. Papież Franciszek na początku tego czasu sam „udał się” na swoje rekolekcje, zachęcając do tego również swoich współpracowników. Przed epidemią koronawirusa przeżywał rekolekcje wraz z nimi, we wspólnocie. Epidemia wymogła jednak indywidualne zaangażowanie w tę rzeczywistość, a że papieżowi lat nie ubywa, po ustaniu epidemii pozostano przy indywidualnym przeżywaniu tego czasu rekolekcyjnego wyciszenia. Wchodząc w ten czas, papież zachęca wspólnoty i wiernych, aby w okresie Wielkiego Postu i w tym roku przygotować do Jubileuszu, który jest „Rokiem Modlitwy”, poświęcić szczególne chwile na skupienie się w obecności Pana. Zachęcił „do wycofania się w Wielkim Poście na «pustynię», miejsca na ciszę, modlitwę, adorację i słuchanie Słowa Bożego”.

„Jesteśmy zaproszeni – mówił – do «wyjścia na pustynię», to znaczy w ciszę, do świata wewnętrznego, do słuchania sercem, do kontaktu z prawdą”. Wskazał na potrzebę „wyruszenia na pustynię, aby zdać sobie sprawę z ich (wady, pożałdliwości) obecności i stawić im czoła, a Wielki Post jest czasem, aby to uczynić” i dodał, iż „aby uchwycić myśli i uczucia inspirowane przez Boga, trzeba milczeć i wejść w modlitwę, a Wielki Post jest czasem, aby to uczynić”.

Jedną z najpiękniejszych modlitw czasu Wielkiego Postu napisał niegdyś papież Benedykt XVI.

Panie Jezu Chryste, dla nas przyjąłeś los ziarna pszenicy, które pada w ziemię i obumiera by wydać plon obfity (J 12, 24).

Zapraszam nas byśmy kroczyli za Tobą tą drogą, gdy mówisz:

«Ten, kto kocha swoje życie, traci je, a kto nienawidzi swego życia na tym świecie, zachowa je na życie wieczne» (J 12, 25).

[...] Pomóż nam [w tym Wielkim Poście] towarzyszyć Ci nie tylko szlachetnymi myślami,

lecz przejść Twoją drogę sercem, nawet więcej: konkretnymi uczynkami codziennego życia.

Dopomóż nam wejść na drogę krzyża całymi sobą i na zawsze pozostać na Twej drodze.

Uwolnij nas od lęku przed krzyżem, ze strachu przed wyśmianiem przez innych, z obawy, że nasze życie może się nam wymknąć, jeśli nie chwycimy wszystkiego, co niesie.

Pomóż nam demaskować pokusy, które obiecują życie, lecz których uludy zostawiają w nas ostatecznie pustkę i zawód.

Pomóż nam nie chcieć zawiądnąć życiem, ale je dawać.

Dopomóż, abyśmy towarzysząc Ci na drodze pszenicznego ziarna, znaleźli w «traceniu życia» drogę miłości, drogę, która prawdziwie daje życie, życie w obfitości» (J 10, 10).

Papież Franciszek po przeżyciu swych tegorocznych rekolekcji apelował: „Otwórzmy się na światło Jezusa! On jest miłością i życiem bez końca. Na niekiedy krętych ścieżkach życia szukajmy Jego oblicza, pełnego miłosierdzia, wierności i nadziei”. Pomocą w tym jest dla nas – mówił – modlitwa, słuchanie Słowa Bożego, sakramenty, zwłaszcza spowiedź i Eucharystia. Ale także spojrzenie ludziom w oczy, ucząc się dostrzegania jasności Boga w każdym i pielęgnować zdolność zadziwienia się tym pięknem, które jaśnieje w każdym człowieku. Ojciec Święty zachęcał do pielęgnowania otwartego spojrzenia, poszukiwania jasności Jezusa w modlitwie i w spotykanych osobach. Patrząc na Franciszka, bez trudu możemy zobaczyć, że dzieli się z nami tym, czym sam na co dzień żyje.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

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 MEDJANA
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

Europejski Dzień Logopedy



6 marca to szczególny dzień dla wszystkich logopedów w całej Unii Europejskiej, ponieważ obchodzimy Europejski Dzień Logopedy.

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. **Agnieszka Iwanowska**
specjalista dermatolog-wenerolog

Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 789-258-745

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73

D/0637

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 13.30 - 16
piątek 11 - 15

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

D/0047

W tym roku świętujemy go pod hasłem „Współpraca logopedów z innymi specjalistami”. Tegoroczne obchody mają na celu podkreślenie wagi współdziałania między różnymi profesjami w obszarze zdrowia i edukacji.

Współpraca logopedów z innymi specjalistami pozwala lepiej zrozumieć specyficzne potrzeby i problemy pacjenta, a także skuteczniej dostosować terapię do jego indywidualnych wymagań.

Z kim współpracuje logopeda i dlaczego? Logopeda współpracuje zarówno z lekarzami (np. laryngolog, neurolog, psychiatra), w celu zdiagnozowania jednostek chorobowych, jak i z innymi specjalistami. Fizjoterapeuta pomaga w poprawieniu postawy ciała, rozluźnieniu mięśni szyi, szczęki, twarzy oraz ogólnego stanu zdrowia fizycznego. Psycholog pomaga w diagnozowaniu trudności emocjonalnych, które mogą mieć wpływ na rozwój mowy. Pedagog wspiera logopedę w pracy z dziećmi w wieku szkolnym. Dzięki

współpracy z innymi logopeda może skupić się na poprawie funkcji artykulacyjnych, mowy i języka u pacjenta. Ponadto logopeda powinien współpracować z nauczycielami, aby zapewnić kompleksową opiekę i wsparcie.

Współpraca między specjalistami pozwala na bogatsze spojrzenie na problemy zdrowotne pacjenta oraz na zastosowanie różnorodnych strategii terapeutycznych, co z kolei przekłada się na skuteczniejsze rezultaty terapii logopedycznej. Ponadto, dzięki wymianie wiedzy i doświadczeń pomiędzy różnymi specjalistami, logopeda może stale doskonalić swoje umiejętności i poszerzać swoje horyzonty zawodowe.

Współpraca logopedów z innymi specjalistami pozwala na efektywną oraz kompleksową terapię pacjentów z różnymi trudnościami językowymi i komunikacyjnymi. Dlatego warto doceniać i promować tę współpracę z okazji Europejskiego Dnia Logopedy.

Karolina Mroczek-Luszczczyk
neurologopeda

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE w ramach NFZ

Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

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

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 wspomaganie słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie

AP/0451

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl OrMedRadom

ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom ☎ +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec ☎ +48 608 586 320

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC

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

BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA

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

f gabinet fizjoterapii Vita Vi

R/0360

GABINET REHABILITACJI

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem

**REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA**

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO**

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

tel.: 48 364 04 53,
608 806 402

R/0182

mgr Michał Gwara

ORTO-LIVE
— JANIK —

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



Fizjoterapeuta

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A



ortolive.janik



ortolive

AG/0595

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

REHABILITACJA

www.zdrowko.com

REHABILITACJA

www.zdrowko.com

REHABILITACJA

www.zdrowko.com

REHABILITACJA

www.zdrowko.com

Kompleksowa opieka onkologiczna nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego w RCO

Informujemy, że z początkiem roku 2024 Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego.

Podpisanie wyżej wymienionego kontraktu z NFZ gwarantuje Pacjentowi wyspecjalizowaną opiekę już od pierwszego kontaktu z lekarzem. To także gwarant, że Radomskie Centrum Onkologii spełnia restrykcyjne normy i warunki stawiane przez Ministerstwo Zdrowia i staje się Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego.



Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

– To drugi tak ważny kamień milowy na drodze do świadczenia wyspecjalizowanej opieki nad Pacjentem onkologicznym w Radomskim Centrum Onkologii – mówi Dorota Ząbek, Dyrektor Zarządzający Radomskiego Centrum Onkologii. – W ubiegłym roku nasza placówka podpisała kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi, potwierdzając tym samym swoje

miejsce w czołówce najlepszych ośrodków w Polsce – dodaje.

– Każdy Pacjent, który zostaje przyjęty do szpitala jest prowadzony od początku do końca przez ten sam zespół medyczny – to zapewnia sprawny i rzetelny przepływ informacji, co przekłada się na szybkość i efektywność leczenia, tak jak ma to miejsce w przypadku kompleksowej opieki nad Pacjentem z nowotworem piersi (BCU,) funkcjonującej w naszym szpitalu – dodaje dr n. med. Maciej Chwaliński, Dyrektor Medyczny Radomskiego Centrum Onkologii.

– W kontekście powstania w Radomskim Centrum Onkologii Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego najważniejszą informacją dla Pacjentów staje się termin kilku dni – mówi dr Wojciech Majchrzak, Kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii, Specjalista Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej, stojący na czele Ośrodka. – To właśnie w tym czasie, od postawienia wstępnej diagnozy, Pacjent trafia pod opiekę naszej wykwalifikowanej kadry medycznej, która prowadzi go przez wszystkie etapy leczenia nowotworów układu pokarmowego – wyjaśnia.

Do udzielenia świadczenia opieki zdrowotnej w ramach Ośrodka Kompetencji Raka Jelita Grubego kwalifikuje się Pacjentów z podejrzeniem nowotworów złośliwych jelita grubego lub odbytu albo Pacjentów leczonych z powodu nowotworu złośliwego jelita grubego lub odbytu w dniu kwalifikacji.

– Kompleksowa opieka nad Pacjentem zakłada opiekę ze strony profesjonalnego zespołu chirurgów: onkologów, radioterapeutów, chemioterapeutów, a także doświadczonych specjalistów wspomagających ich pracę: psychoonkologów, dietetyków czy fizjoterapeutów – mówi dr Wojciech Majchrzak. – Schemat opieki nad Pacjentem zakłada diagnostykę wstępną oraz pogłębioną, ustalenie planu leczenia Pacjenta podczas wielospecjalistycznego konsylium, leczenie a następnie monitorowanie po zakończonym leczeniu przez okres do 5 lat – dodaje dr Majchrzak.

Pacjentów diagnozowanych w kierunku nowotworu jelita grubego zainteresowanych uzyskaniem szerszych informacji zapraszamy do kontaktu bezpośredniego lub telefonicznego pod numerem: 48 377 90 20.

Kontaktując się z Radomskim Centrum Onkologii, Pacjenci mogą liczyć na kontakt z wyszkolonym personelem, który udzieli pełnych informacji o opiece onkologicznej dla Pacjentów z nowotworem jelita grubego, także w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Po więcej informacji na temat Radomskiego Centrum Onkologii zapraszamy na naszą stronę: www.onkologiaradom.pl.



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 wspomaganie 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 polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

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 roszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

Baranek Paschalny

Wśród bogatej symboliki świąt wielkanocnych wysuwa się na pierwsze miejsce znak baranka. Dominuje on zarówno w naszych świątyniach, jak i w naszych stołach w postaci figurek, ciasta czy ozdoby. Biały baranek z chorągiewką, symbolem zwycięstwa, jest dla nas znakiem Chrystusa Zmartwychwstałego, który zwyciężył śmierć, grzech i szatana. Jest to bodajże najbardziej chrześcijański symbol, obecny z uczniami Pana od samego początku. Jaka jest jego historia? Dlaczego stał się symbolem Wielkanocy? Aby odpowiedzieć na te wszystkie pytania, musimy zagłębić się w Pismo święte. Słowo Boże będzie nam przewodnikiem i nauczycielem.

Po raz pierwszy znak baranka spotykamy w Księdze Wyjścia. Opisuje ona, jak sam tytuł podpowiada, ucieczkę z niewoli egipskiej. Bóg słyszy wołanie Izraelitów i odpowiada na ich modlitwy. Powołuje Mojżesza, aby ten wyprowadził naród wybrany z Egiptu. Wszyscy słyszeliśmy o tzw. plagach egipskich. Jednak, pomimo wielkich znaków, serce faraona pozostało niewzruszone. Wtedy Bóg sprowadza na Egipt ostatnią i najstraszniejszą plagę – śmierć pierworodnych. To wtedy poja-

wia się znak baranka: „Powiedźcie całemu zgromadzeniu Izraela tak: Dziesiątego dnia tego miesiąca niech się każdy postara o baranka dla rodziny, o baranka dla domu. Jeśliby zaś rodzina była za mała do spożycia baranka, to niech się postara o niego razem ze swym sąsiadem, który mieszka najbliżej jego domu, aby była odpowiednia liczba osób. Liczyć je zaś będziecie dla spożycia baranka według tego, co każdy może spożyć. Baranek będzie bez skazy, samiec, jednoroczny; wziąć możecie jagnię albo kozłą. Będziecie go strzec aż do czternastego dnia tego miesiąca, a wtedy zabije go całe zgromadzenie Izraela o zmierzchu” (Wj 12,3-6). W noc Paschy czyli Przejścia przeszedł anioł Boży przez całą ziemię egipską i w każdym domu poraził śmiercią wszystko co pierworodne, poczynając od ludzi aż do zwierząt. Tylko te domy, których drzwi były pomazane krwią baranka, omijał anioł śmierci. W tych domach nikt nie umarł. Potem wyszli Izraelici z ziemi egipskiej, prowadzeni cudowną mocą Bożą przez Morze Czerwone i rozpoczęli wędrówkę do Ziemi Obiecanej. Pamiątkę tego wydarzenia obchodzili Izraelici w swoim roku liturgicznym, w powtarzają-



*Okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy, aby
Zmartwychwstały Pan obdarzył
nas wszystkich swoim Pokojem,
który ofiarował światu,
zwyciężając śmierć i przynosząc
dar życia w bliskości z Bogiem.*

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

cym się cyklu jako swoje centralne święto. Na pamiątkę tego wydarzenia czynili wtedy podobnie: spożywali ucztę paschalną, zabijali baranka, spożywali go w postawie stojącej, gotowi do wyjścia, do wyruszenia w drogę. W ten sposób Żydzi przechowywali pamiątkę tego przedziwnego wydarzenia, mimo że nie rozumieli jeszcze całej wymowy tego znaku. Tajemniczego znaku baranka, którego krew miała taką moc, że ocaliła ich wtedy od śmierci.

Potem prorocy przenikają coraz bardziej przez tę zastonę znaków i mówią o tym, co będzie w przyszłości. Zwłaszcza prorok Izajasz coraz wyraźniej mówi o oczekiwanym Mesjaszu, Pomazańcu, który będzie sam jak baranek prowadzony na zabicie, na rzeź i przeleje swoją krew, a Jego krew ocali od zguby cały naród. Symbol baranka przez proroków kojarzony jest z postacią oczekiwanego Mesjasza. Kiedy zaś już przyszedł Mesjasz, kiedy ukazał się pośród swojego ludu, został najpierw rozpoznany przez Jana Chrzciciela, który powiedział: *Oto Baranek Boży, który gładzi grzech świata* (J 1,29). Nawiązując do proroctwa Izajasza, nawiązuje do tradycji Baranka. Słowem „Baranek Boży” nazywa tego Mesjasza oczekiwanego, który już przyszedł. Dopiero teraz rozumiemy tajemniczy znak i pojmujemy skąd ta dziwna moc, dlaczego krew baranka, którą mazano drzwi domów, miała moc ocalenia od śmierci: bo Bóg, który nakazał spełniać ten znak, już widział go w Swoim Jednorodnym Synu, prawdziwym Baranku, który przyszedł zgładzić grzech świata. Moc Chrystusowej Ofiary, moc Krwi, którą przelał na krzyżu.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

22.03.2024 r. – Droga Krzyżowa dla pracowników Służby Zdrowia w katedrze radomskiej, godz. 17.15.

Tak mało trzeba,
by podarować
UŚMIECH



PRZEKAŻ NAM **1,5%**
SWOJEGO PODATKU

KRS: 0000 **150 776**



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program kierowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

- Na badanie nie obowiązuje skierowanie
- Wystarczy dowód osobisty
- Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia także w soboty i niedziele.

Wszelkie informacje dotyczące Breast Cancer Unit i bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem:

+48 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

ul. Uniwersytecka 6A, Radom **+48 377 90 20**

Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

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

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, ZUS i płace

AD/0214

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007