

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zmartwychwstanie Pańskie

Zmartwychwstanie Pańskie – to najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie celebrujące misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie. Poprzedzone jest ono czterdziestodniowym okresem przygotowania (wielki post) i kontynuowane radosną celebracją pięćdziesięciu dni okresu wielkanocnego aż do święta Zesłania

Ducha Świętego. Dla wyznawców religii Abrahamowych (judaizm, chrześcijaństwo i islam) wiara w zmartwychwstanie (przywrócenie do życia ciał osób zmarłych) jest kluczem do Domu Ojca.

Życząc dobrego czasu przygotowań do świąt Wielkiej Nocy zapraszam do lektury 353. numeru Zdrówka.

ZG

Wielkanocny pacierz

Nie umiem być srebrnym aniołem –
ni gorejącym krzakiem –
tyle Zmartwychwstań już przeszło –
a serce mam byle jakie.

Tyle procesji z dzwonami –
tyle już Alleluja –
a moja świętość dziurawa
na ćwiartce włoska się buja.

Wiatr gra mi na kościach mych psalmy
jak na koślawej fujarce –
żeby choć papież spojrział
na mnie – przez białe swe palce.

Żeby choć Matka Boska
przez chmur zabite wciąż deski –
uśmiech mi Swój zesała
jak ptaszka we mgłę niebieskiej.

I wiem, gdy tzę swoją trzymam
jak złoty kamyk z procy –
zrozumie mnie mały Baranek
z najcichszej Wielkiej Nocy.

Pyszczek położy na rękę
sumienia wywróci podszewkę –
serca mego ocali
czerwoną chorągiewkę.

Ks. Jan Twardowski



*Wszystkim Czytelnikom informatora Zdrówka, a szczególnie tym, którzy czas świąt spędzać będą w szpitalach, życzę, aby święta Wielkiej Nocy były czasem rodzinnych spotkań wypełnionych wzajemną życzliwością i pokojem.
Niech nadzieja i radość, jakie niesie ze sobą wielkanocny poranek, towarzyszą Wam każdego dnia.*

*Zbigniew Gumiński
Wydawca biuletynu*

WYBRANE ARTYKUŁY:

Święte Triduum Paschalne

Czytaj na stronie 3.

Cukier pod kontrolą?

Czytaj na stronie 7.

Bogactwo natury – oregano

Czytaj na stronie 10.

Im więcej dzieci, tym młodszy mózg?

Czytaj na stronie 13.

Ogólnopolskiej sławy neurochirurdzy przyjmują w Radomiu

Czytaj na stronie 14.

Ból brzucha przy suplementacji żelaza – co robić

Czytaj na stronie 16.

Jak cierpi ciało, gdy nie dbasz o głowę?

Czytaj na stronie 20.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

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

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- **ZABIEGI LASEREM ER : YAG**

WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

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. 16
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 4, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5
Laryngologia – str. 20
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 14, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 3
Rehabilitacja – str. 3, 14, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 9, 15, 18
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
9, 14
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 18

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 8, 9, 11,
13, 14, 19, 21

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 13, 15, 18,

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE
– str. 15, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIEŃ 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

Święte Triduum Paschalne

Liturgia Świętego Triduum Paschalnego stanowi jedną całość rozciągniętą na trzy pełne doby (Triduum oznacza trzy dni). W tradycji Kościoła rzymskokatolickiego Triduum uobecnia trzy etapy misterium Odkupienia. Etap pierwszy – pożegnalna uczta, czyli Ostatnia Wieczerza, oraz zapowiedź ofiary, etap drugi – wydarzenia Wielkiego Piątku zakończone śmiercią Chrystusa na krzyżu, etap trzeci – spoczynek w grobie i zmartwychwstanie. W istocie dla chrześcijan Triduum Paschalne trwa nieprzerwanie

od Mszy Wieczerzy Pańskiej w wieczór wielkoczwartkowy, aż do Nieszporów Uroczystości Zmartwychwstania Pańskiego w Niedzielę Wielkanocną wieczorem, uobecniając mękę, śmierć i Zmartwychwstanie Chrystusa.

Jest to jedyny okres w Kościele, gdy czas celebrowania liturgii w perspektywie wiary zrównuje się z czasem, w których mają miejsce wydarzenia z życia Jezusa. Czas liturgii utożsamia się z czasem męki. Miejsce celebry staje się przestrzenią drogi krzyżowej. Dla chrześcijan to czas, w którym mogą – godzina po godzinie – wstępować w ślady Jezusa, postępować tuż za Nim. Liturgia Triduum Paschalnego obfituje w gesty i symbole, które są owocem wielu wieków życia Kościoła.

Wielki Czwartek – Msza Wieczerzy Pańskiej

Msza święta Wieczerzy Pańskiej, która celebrowana jest wieczorem w Wielki Czwartek, upamiętnia pierwszą Eucharystię sprawowaną przez Chrystusa w Wieczerniku.

Charakteryzuje się obrzędem *Man datum*. To uroczysty obrzęd umywania nóg, który odbywa się raz w roku. Pojawił się on w liturgii Wielkiego Czwartku już w VII wieku, chociaż jest o wiele starszy (w liturgii chrześcijańskiej występował od IV wieku, potem zaniknął). Gest ten mówi, że istotą ustanowionej przez Chrystusa Eucharystii, istotą wiary katolickiej, jest miłość („Daję wam przykazanie nowe, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiowałem.”). Polega ona na byciu dla siebie nawzajem sługami, tak jak Pan Jezus był sługą dla swoich uczniów.

Msza Wieczerzy Pańskiej kończy się przeniesieniem Najświętszego Sakramentu do kaplicy adoracji. Miejsce przechowywania Najświętszego Sakramentu od końca liturgii Wieczerzy Pańskiej do początku liturgii Męki Pańskiej, w Polsce powszechnie nazywane „ciemnicą”, to tzw. „ołtarz wystawienia” – miejsce adoracji i dziękczynienia Bogu za dar ustanowienia Eucharystii. Pierwsze wzmianki o tym obrzędzie pochodzą z ok. VII wieku.

Ciąg dalszy na str. 4.

Małgorzata Dobczyńska terapeuta uzależnień

Prowadzę terapię indywidualną osób uzależnionych i współuzależnionych.

Dla osób po terapii podstawowej stacjonarnie i w Poradni mam ofertę uczestniczenia w grupie wsparcia. W zakresie moich kompetencji jest również prowadzenie Treningu Zapobiegania Nawrotom w Uzależnieniu.

Mam również do zaproponowania udział w warsztatach:

- Poczucie własnej wartości
- „Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt” (warsztat dla kobiet).

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

www.terapia-sensoryczna.com

**INTEGRACJA
SENSORYCZNA
- DIAGNOZA**

Radom, ul. Lubońskiego 2

☎ 736 286 299

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

T/0074

T/0074

**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

K/0528

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577

Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15

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

K/0307

K/0307

Święte Triduum Paschalne

Ciąg dalszy ze str. 3.

Chodziło o przechowanie Świętych Postaci do Komunii w Wielki Piątek. Przeniesienie Najświętszego Sakramentu na osobny ołtarz było traktowane jako symbol drogi Jezusa i Jego uczniów do Ogródu Oliwnego, zaś czuwanie przy Najświętszym Sakramencie: bądź jako trwanie przy modlącym się w Ogrójcu Chrystusie, bądź – najczęściej – jako towarzyszenie opuszczonego Jezusowi w więzieniu. Stąd wzięta się popularna, używana przez wielu do dziś, polska nazwa ołtarza wystawienia: „ciemnica”, co w języku staropolskim oznacza po prostu „ciemne więzienie”.

W czasie procesji przeniesienia śpiewa się pochodzący z XIII wieku hymn św. Tomasza z Akwinu „Pange lingua gloriosi”, czyli „Śław języku tajemnicę” (którego dwie ostatnie zwrotki, rozpoczynające się od słów „Przed tak wielkim

Sakramentem”, są powszechnie znane). Można też, zamiast milczących teraz dzwonników, użyć kołatek – zwyczaj ten sięga czasów karolińskich.

Po zakończeniu liturgii następuje tzw. obnażenie ołtarza (łac. *denudatio altaris*). Codzienna, czysto praktyczna czynność zdjęcia obrusa z ołtarza, w tym świętym dla chrześcijan czasie nabrała znaczenia symbolicznego i stała się alegorią opuszczenia Jezusa przez uczniów i odarcia Go z szat. Należy także wynieść z kościoła krzyże, a te, które pozostały – zasłonić.

Wielki Piątek – Liturgia Męki Pańskiej

Zgodnie ze starożytną tradycją Kościoła w Wielki Piątek nie celebrować się Eucharystii. Liturgię Męki Pańskiej należy sprawować po południu, około godziny 15. Czerwony kolor szat liturgicznych jest nie tyle kolorem męczeństwa, ile królewskiej purpury. Chrystus jawi się bowiem jako Pan królujący z drzewa Krzyża. W ten dzień czytany jest opis Męki Chrystusa Pana według św. Jana, który nawiązuje do obrzędu koronacji królów izraelskich.

Liturgia rozpoczyna się od wejścia asysty w całkowitej ciszy. Ołtarz jest obnażony: bez obrusa, krzyża i świeczników. Celebrans pada na twarz, a wszyscy obecni w kościele klękają. Ten gest prostracji (łac. *prostratio*) zachował się, oprócz liturgii Wielkiego Piątku, jedynie podczas Mszy świętych, a także podczas składania profesji w niektórych zakonach. Celebrans podchodzi do miejsca przewodniczenia i bez żadnego wstępu rozpoczyna

modlitwą, po której następują czytania mówiące o Męce Jezusa (z Księgi Proroka Izajasza i Listu do Hebrajczyków) oraz, jak to już zostało powiedziane, Pasja według św. Jana. Stanowi ona centralny element liturgii Słowa.

Charakterystyczna dla liturgii Wielkiego Piątku jest uroczysta modlitwa powszechna (łac. *Orationes sollemnes*), którą śpiewa na przemian diakon i celebrans. Wezwań jest dziesięć: za Kościół święty, za papieża, za wszystkie stany Kościoła, za katechumenów, o jedność chrześcijan, za Żydów, za niewierzących w Chrystusa, za niewierzących w Boga, za rządzących państwami oraz za strapiionych i cierpiących.

Jednym z najważniejszych elementów Liturgii Męki Pańskiej jest adoracja Krzyża. Początki tego obrzędu sięgają IV wieku, kiedy zostały odnalezione przez cesarzową Helenę relikwie Krzyża Świętego. W czasie liturgii sprawowanej w Jerozolimie (potem także w kościele św. Krzyża Jerozolimskiego w Rzymie), wierni przychodzili, aby ucałować i adorować drzewo Krzyża.

Obecnie obrzęd ten może rozpocząć się w dwojaki sposób: albo poprzez przeniesienie do ołtarza zasłoniętego Krzyża i stopniowe odsłanianie go przy trzykrotnym śpiewie antyfony „Oto drzewo Krzyża” (ta forma wiąże się ze zwyczajem powstałym w IX wieku w północnej Francji), albo poprzez wnoszenie odsłoniętego Krzyża i ukazywanie go (również przy śpiewie antyfony „Oto drzewo Krzyża”) przy wejściu do kościoła, na jego środku

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

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

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



I/0686

i przy ołtarzu. Antyfony „Oto drzewo Krzyża” (łac. *Ecce lignum Crucis*), prawdopodobnie przejętej z liturgii bizantyjskiej, używano już w VIII wieku, a od IX wieku powtarzano ją trzykrotnie, śpiewając za każdym razem na coraz wyższym tonie.

Noc Zmartwychwstania Pań-

skiego – Wigilia Paschalna

Symbol zapalanej świecy rozpoczyna liturgię Wigilii Paschalnej – do ciemnego kościoła wnoszony jest zapalony paschał. Od niego wierni zapalają swoje świece, podobnie jak od Zmartwychwstania Chrystusa bierze początek zmartwychwstanie.

Po poświęceniu ognia, przyozdabia

się paschał znakiem krzyża, alfą i omegą (pierwszą i ostatnią literą alfabetu greckiego) oraz cyframi bieżącego roku, a także pięcioma symbolicznymi gwoździami (pierwotnie były to ziarna kadzidła). Paschał powinien być zrobiony z naturalnego pszczelego wosku.

Dokończenie na str. 6.



**prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC**
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19
tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

- Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.
- Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.
- Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.
- Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).
- Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.
- Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.
- Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.
- Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

K/0052

Święte Triduum Paschalne

Dokończenie ze str. 5.

Przyozdobiony i zapalony paschał wnosi się procesyjnie do ciemnego kościoła, śpiewając trzykrotnie (przy wejściu, na środku kościoła i przy ołtarzu): „Światło Chrystusa”. Przy pierwszym wezwaniu celebrans zapala od paschału swoją świecę, przy drugim wezwaniu – wszyscy wierni, przy trzecim – zapala się wszystkie światła w kościele. Następnie zostaje wyśpiewane Orędzie paschalne, zwane także *Benedictio cerei* (Pochwała świecy) lub, od początkowego słowa, *Exsultet*. Z jego obecnie używanym tekstem spotykamy się po raz pierwszy około 700 roku, choć z wielkim prawdopodobieństwem pochodzi on z IV wieku.

Bardzo rozbudowana Liturgia Słowa należy do najstarszych elementów Wigilii Paschalnej. Obecnie używa się dziewięciu czytań: siedmiu ze Starego Testamentu,

fragmentu z Listu św. Pawła do Rzymian (tzw. Epistoła) oraz opisu Zmartwychwstania z Ewangelii wg św. Mateusza, Marka lub Łukasza. Czytania mówią o wspaniałym dziele stworzenia i jeszcze wspanialszym dziele odkupienia, o cudownym stworzeniu człowieka i jeszcze cudowniejszym odkupieniu go w Chrystusie. Pomiędzy czytaniem śpiewane są psalmy (oraz inne pieśni ze Starego Testamentu) i odmawiane modlitwy, które doskonale interpretują czytania i ukazują ich wypełnienie się w Chrystusie. Słowo Boże jest czytane „w świetle paschału” – Chrystus staje się jego interpretatorem, najpełniejszym objawieniem i realizacją. Po ostatnim czytaniu ze Starego Testamentu śpiewany jest, przy dźwięku dzwonów, organów i innych instrumentów (jeżeli są), hymn „Chwała na wysokości Bogu”. Wtedy też zapala się świece ołtarzowe.

Po Epistole śpiewa się uroczyste, wielkanocne Alleluja.

Trzecią, po Liturgii Światła i Liturgii Słowa, częścią Wigilii Paschalnej, jest Liturgia Chrzcielna. Niemal od początku w Noc Zmartwychwstania Pańskiego udzielano sakramentu chrztu świętego (mówią o tym teksty pochodzące z pierwszej poł. III wieku). Później, gdy zaczęto chrzcić niemowlęta, udzielano chrztu krótko po ich urodzeniu. Jednak nadal Wigilia Paschalna jest najodpowiedniejszym czasem dla chrztu dorosłych, którzy zazwyczaj przyjmują wtedy również Pierwszą Komunię Świętą i otrzymują sakrament bierzmowania.

Po odśpiewaniu litanii do Wszystkich Świętych (na stojąco, bo w Okresie Wielkanocnym, podobnie jak we wszystkie niedziele, podczas litanii się stoi), błogosławi się wodę chrzcielną. Dokonuje się to poprzez odmówienie modlitwy, w trakcie której wstawia się do wody paschał. Wreszcie udziela się sakramentu chrztu zgodnie z rytuałem (wyrzeczenie się szatana, wyznanie wiary, przyjęcie chrztu, nałożenie białej szaty, zapalenie świecy od paschału) i sakramentu bierzmowania (nałożenie rąk, namaszczenie krzyżmem). Po włączeniu do wspólnoty Kościoła nowych członków, wszyscy obecni odnawiają swoje przyrzeczenia chrzcielne: z zapalonymi (od paschału) świecami w rękach wyrzekają się szatana i wyznają wiarę, a następnie zostają pokropieni przez celebransa dopiero co poświęconą wodą.

Modlitwa wiernych kończy Liturgię Chrzcielną, a wraz z przygotowaniem darów rozpoczyna się czwarta część Wigilii Paschalnej – Liturgia Eucharystyczna. Cała liturgia Wigilii zmierza ku Eucharystii, która stanowi szczyt celebracji Misterium Paschalnego. Warto zatroszczyć się o jak najbardziej uroczyste jej sprawowanie. Podczas niej nowo ochrzczeni przyjmują Pierwszą Komunię Świętą.

W Polsce szczególnie doniosły moment w przeżywaniu wielkanocnej radości stanowi procesja rezurekcyjna. Jest ona uroczystym ogłoszeniem światu Zmartwychwstania Chrystusa i wezwaniem całego stworzenia do udziału w triumfie Zmartwychwstałego. Może się ona odbyć bezpośrednio po Wigilii Paschalnej. Wtedy odśpiewanie hymnu *Te Deum laudamus* („Ciebie Boga wysławiamy”) i błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem kończy wspólną modlitwę. Może się ona odbyć również w poranek wielkanocny przed pierwszą Mszą świętą.

Źródło: www.gov.pl

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



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.

I/0522



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

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

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

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



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

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

L/0553

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



www.pracowniartg.eu

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

Cukier pod kontrolą? 5 porannych trików, które odmienią twoje zdrowie

Masz problemy z wahaniami cukru we krwi? Czujesz zmęczenie, rozdrażnienie i napady głodu? Odkryj 5 prostych, porannych nawyków, które pomogą ci ustabilizować glikemię, poprawić nastrój i zyskać energię na cały dzień. Zacznij od dziś i pocuj różnicę.

Poranek – sekret do stabilnego cukru

Poranek to kluczowy moment dnia, który determinuje, jak twój organizm będzie radził sobie z poziomem cukru we

krwi przez kolejne godziny. To, co robisz i jesz tuż po przebudzeniu, ma ogromny wpływ na twoje samopoczucie, energię i zdrowie metaboliczne. Niestety, wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak proste zmiany w porannej rutynie mogą przynieść spektakularne efekty.

Dlaczego stabilny poziom cukru we krwi jest tak ważny?

- Energia i vitalność: Stabilny poziom glukozy zapewnia stały dopływ energii do komórek, eliminując uczucie zmęczenia i senności w ciągu dnia.

- Lepszy nastrój i koncentracja: Unikając gwałtownych skoków i spadków cukru, zapobiegasz wahaniam nastroju, drażliwości i problemom z koncentracją.

- Zdrowie metaboliczne: Długotrwałe wahania cukru we krwi mogą prowadzić do insulinooporności, cukrzycy typu 2, chorób serca i innych poważnych problemów zdrowotnych.

- Kontrola wagi: Stabilny poziom cukru pomaga kontrolować apetyt i zapobiega napadom głodu, co ułatwia utrzymanie prawidłowej wagi.

5 kroków do stabilnego cukru

1. Szklanka wody – nawodnienie to podstawa

Dlaczego to działa?

Dokończenie na str. 8.

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy: **Tel: 48 363 33 73 lub 510 098 225**

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 555lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

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

Radom**ul. J. Kusocińskiego 1A/2D****zapisy na telefon:****606 689 450**

O/0303

Cukier pod kontrolą? 5 porannych trików, które odmienią twoje zdrowie

Dokończenie ze str. 7.

– Nawodnienie odgrywa kluczową rolę w regulacji poziomu cukru we krwi, wspierając pracę nerek i eliminując toksyny z organizmu – podkreśla dietetyczka Stacey Woodson. Odwodnienie może prowadzić do wyższego stężenia glukozy, ponieważ ogranicza zdolność nerek do usuwania nadmiaru cukru.

Jak to zrobić? Tuż po przebudzeniu wypij szklankę letniej wody. Możesz przygotować ją wieczorem i postawić przy łóżku, aby rano od razu po nią sięgnąć.

Ulepsz wodę! Dodaj plaster cytryny, limonki, ogórka, kilka listków mięty lub bazylii. Te naturalne dodatki nie tylko poprawią smak wody, ale także dostarczą cennych witamin i minerałów.

Ekspercki tip: Jeśli masz problem z piciem czystej wody, spróbuj wody kokosowej, która jest naturalnym elektrolitem i doskonale nawadnia organizm.

2. Śniadanie bogate w białko i błonnik – energia na cały dzień

Dlaczego to działa? – Organizm jest bardziej wrażliwy na węglowodany w godzinach

porannych, dlatego warto unikać ich nadmiaru. Śniadanie bogate w białko i błonnik spowalnia proces trawienia, zapobiega gwałtownym skokom cukru we krwi i zapewnia dłuższe uczucie sytości – wyjaśnia ekspertka ds. cukrzycy, Tracy McElvey. – Badania pokazują, że rozpoczęcie dnia od posiłku o niższej zawartości węglowodanów nie tylko pomaga utrzymać poranny poziom cukru we krwi pod kontrolą, ale także zapewnia trwałe korzyści przez cały dzień, prowadząc do lepszej kontroli poziomu cukru we krwi po lunchu i kolacji – dodaje ekspertka.

Konsultantka żywieniowa Lisa Andrews zwraca uwagę na badanie, które wykazało, że kobiety z cukrzycą typu 2 osiągały lepsze wyniki pod względem stabilności poziomu cukru we krwi po spożyciu śniadania o niskiej zawartości węglowodanów w porównaniu do posiłku ubogiego w tłuszcze.

Czego unikać? Słodkie płatki śniadaniowe, białe pieczywo, dżemy, słodkie jogurty, ciasta i inne produkty bogate w cukry proste.

Ekspercki tip: Dodaj do śniadania łyzkę siemienia lnianego, które jest bogate

w błonnik i kwasy omega-3.

Pomysły na śniadanie:

1. Omlet warzywny z awokado: Białko z jajek, błonnik z warzyw i zdrowe tłuszcze z awokado to idealne połączenie.
2. Pełnoziarnisty tost z masłem orzechowym: Wybierz masło orzechowe bez dodatku cukru i posyp tosta nasionami chia dla dodatkowej porcji błonnika.
3. Jogurt grecki z jagodami i orzechami włoskimi: Jogurt grecki jest bogaty w białko, jagody dostarczają antyoksydantów, a orzechy włoskie – zdrowych tłuszczów.
4. Owsianka z orzechami i owocami: Wybierz płatki owsiane górskie (mają niższy indeks glikemiczny) i dodaj orzechy, nasiona i owoce o niskiej zawartości cukru (np. maliny, borówki).

3. Kontroluj kofeinę – mniej znaczy więcej

Dlaczego to działa? Kofeina może powodować wzrost poziomu cukru we krwi, pobudzając wydzielanie hormonów stresu, takich jak adrenalina, które stymulują wątrobę do uwalniania glukozy.

Ile kofeiny to za dużo? Powyżej 250

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

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

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

O/0525

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

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

mg dziennie (około 2,5 filiżanki kawy) może
być problematyczne dla osób z problemami
z cukrem.

Jak pić kawę?

- Połącz ją ze zbilansowanym posiłkiem: Nie pij kawy na pusty żołądek.
- Ogranicz ilość: Spróbuj pić jedną filiżankę kawy dziennie lub zamień ją na kawę bezkofeinową.
- Wybierz kawę czarną: Unikaj kaw z dodatkiem cukru, syropów i słodzików.
- Dodaj cynamon: Cynamon może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi.
- Ekspercki tip: Zamiast kawy, spróbuj zielonej herbaty, która zawiera mniej kofeiny i jest bogata w antyoksydanty.

4. Codzienna aktywność fizyczna — ruszaj się!

Dlaczego to działa? Aktywność fizyczna pobudza mięśnie do wykorzystywania glukozy jako źródła energii, co zmniejsza jej ilość w krwiobiegu. Regularne ćwiczenia poprawiają wrażliwość na insulinę i pomagają kontrolować poziom cukru we krwi.

Nie musi być intensywnie! Nawet proste rozciąganie, joga, szybki spacer, jazda na rowerze, taniec czy praca w ogrodzie mogą pozytywnie wpłynąć na organizm.

Kiedy ćwiczyć? Umiarkowana aktywność fizyczna bezpośrednio po posiłku (np. 15-minutowy spacer po śniadaniu) może przyczynić się do obniżenia poziomu cukru we krwi.

Ekspercki tip: Wykorzystaj poranek na krótką sesję ćwiczeń interwałowych o wysokiej intensywności (HIIT), które są bardzo skuteczne w poprawie wrażliwości na insulinę.

5. Zjedz wcześniejszą kolację — zadbaj o wieczorną rutynę

Dlaczego to działa? Zjedzenie kolacji przed 19:00 lub co najmniej 2-3 godziny przed snem pozwala organizmowi na strawienie posiłku i obniżenie poziomu glukozy przed pójściem spać. Dzięki temu unikasz skoków cukru w nocy i poprawiasz jakość snu.

Co jeść na kolację? Wybieraj lekkie,

CENTRUM ZDROWIA OKA

Chrobrego 42/4, Radom

Nowoczesna Okulistyka

- leczenie zaćmy
- leczenie jaskry
- leczenie AMD
- leczenie zezów
- badanie pola widzenia
- pomiar ciśnienia oczu
- badanie wzroku u dzieci
- zabiegi laserowe oczu

- Laser przedniego odcinka oka
- Laser siatkówkowy
- Tomograf komputerowy OCT
- Autorefraktometr
- USG oczu
- Perymetr
- Tonometr
- Pachymetr

NFZ

Współpracujemy z najlepszymi lekarzami

OPTYK - bezpłatne badanie wzroku (przy zakupie okularów)
okulary nawet w ciągu 1H od zamówienia.

Czynne: PN-PT 9-18 zapisy: 723 155 155

www.okulistyka.radom.pl

O/0361

zbilansowane posiłki bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze. Unikaj ciężkich, tłustych potraw i słodkich deserów.

Pomysły na kolację:

1. Sałatka z grillowanym kurczakiem i warzywami: Białko z kurczaka, błonnik z warzyw i dressing na bazie oliwy z oliwek i soku z cytryny.

2. Zupa krem z soczewicy: Soczewica jest bogata w białko i błonnik, a zupa krem jest lekkostrawna.

3. Ryba pieczona z warzywami: Ryba jest źródłem zdrowych tłuszczów omega-3, a warzywa dostarczają witamin i minerałów.

Ekspercki tip: Unikaj podjadania między kolacją a snem. Jeśli czujesz głód, wypij szklankę wody lub zjedz garść orzechów.

— Aby osiągnąć zdrowszy poziom cukru we krwi po przebudzeniu rano, skup się na wieczornej rutynie. Zjedzenie kolacji przed godziną 19:00 lub co najmniej dwie do trzech godzin przed snem może pomóc organizmowi obniżyć poziom glukozy po posiłku — podkreśla Carla Hernandez, dietetyczka.

Wprowadzenie tych 5 prostych nawyków do porannej rutyny może przynieść ogromne korzyści dla twojego zdrowia i samopoczucia. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest regularność i konsekwencja. Zaczniij od dziś i obserwuj, jak twoje ciało reaguje na te zmiany.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

P/0182

R/0397

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Kozienicka 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 DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**
lek. stom. **Anna Domanska**

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

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

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

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

Bogactwo natury – oregano

Oregano najbardziej znane jest jako przyprawa. Jednak oregano i pozyskiwany z niego olejek od lat znajdują zastosowanie w medycynie naturalnej, ponieważ posiadają wiele właściwości leczniczych. Oregano wykazuje m.in. działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, poprawia trawienie, łagodzi kaszel. Niektórzy przekonują nawet, że może zapobiegać schorzeniom cywilizacyjnym. Sprawdź, jakie właściwości ma oregano.

Czym jest oregano?

Oregano, czyli lebiódka pospolita, to przyprawa, której właściwości docenili już starożytni Grecy. Przykładali oni liście tej rośliny, by złagodzić bóle mięśni. Z kolei Rzymianie stosowali je na ukąszenia skorpiów i pajaków.

Dawniej mężczyźni traktowali mieszankę z oregano i oliwy z oliwek jako sposób na porost włosów. To samo połączenie (oregano z oliwą) bywało uznawane za skuteczny środek na reumatyzm i zwichnięcia. Z kolei olejek z oregano był stosowany na wzmocnienie odporności.

Właściwości

Obecnie oregano większe zastosowanie znalazło w kuchni niż w medycynie. Jednak współczesne badania wykazują, że oregano, a także olejek z oregano, posiada wiele właściwości leczniczych:

- może zapobiec chorobom cywilizacyjnym,
- posiada właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne,
- poprawia trawienie,
- pomaga na kaszel i ból zęba,
- działa uspokajająco,
- sprawdzi się w walce z odleżynami.

Dodatek oregano może zmniejszać rakotwórcze właściwości mięsa przyrządzonego w wysokiej temperaturze. Podobnego zdania są badacze z uniwersytetu w Arizonie, którzy przekonują, że pokrycie mięsa związkiem chemicznym występującym w tej popularnej przyprawie zatrzymuje proces prowadzący do powstawania rakotwórczych substancji pod wpływem grillowania, opiekania lub smażenia.

Oregano zawiera przeciwutleniacz o nazwie karwakrol, który blokuje powstawanie amin heterocyklicznych (zapoczątkujących proces tworzenia się nowotworów) podczas przetwarzania mięsa w wysokiej temperaturze.

Przypuszcza się także, że składniki oregano mogą wykazywać aktywność

przeciwcukrzycową i przeciwdziałać utlenianiu lipidów.

Olejek z oregano

Z badań wynika, że wodne i alkoholowe wyciągi z suszonego oregano oraz olejek z oregano, który jest pozyskiwany ze świeżych liści tego zioła, działają na grzyby i bakterie. Naukowcy przekonują, że olejek z oregano można zaliczyć, zaraz po olejku z chrzanu i czosnku, do grupy najbardziej aktywnych w stosunku do drobnoustrojów.

Oregano działa na wiele bakterii oraz pleśni, m.in.: E. coli, gronkowca złocistego, kryptosporidiala, grzyby Candida albicans.

To ci się przyda

Napar z oregano – przepis

2 łyżki ziela zalej 2 szklankami wrzącej wody i zaparź pod przykryciem 15 min. Odstaw na 10 min i przecedź. Pij 1/2-2/3 szklanki 2-3 razy dziennie na 30 min przed

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**

Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰-13⁰⁰, sobota 9⁰⁰-13⁰⁰

www.medident.radom.pl

J/0664

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

Im więcej dzieci, tym młodszy mózg? Rodzicielstwo się opłaca

Stres, zmęczenie, wyczerpanie organizmu? Jeśli z tym przede wszystkim kojarzysz wpływ rodzicielstwa na zdrowie i samopoczucie, błędnie. Ludowa mądrość mówi, że „dziecko odmładza”. Ten pogląd potwierdzają teraz badania, chociaż dotyczą centrum zarządzania, czyli mózgu.

Ciąża i poród mogą solidnie osłabić kobiecy organizm. Wahania nastroju, problemy z mięśniami dna miednicy czy nietrzymaniem moczu, to nie są jedyne konsekwencje. Są konkretne badania, które wskazują, że ciało w ciąży, zwłaszcza bardzo młode, starzeje się szybciej.

Tymczasem wyniki badań naukowców z Rutgers Health i Yale University, które opublikowano 25 lutego, pokazują, że mózg rodziców w stosunku do osób bezdzietnych nie tylko starzeje się wolniej, ale wręcz jest odmładzany. Im więcej dzieci, tym większy efekt.

Chcesz zachować dłużej młody umysł? Pomyśl o dzieciach

Okazuje się, że kluczem do zachowania młodego umysłu może być rodzicielstwo. Badanie przeprowadzone na grupie blisko 37 000 dorosłych osób ujawniło, że posiadanie dzieci wiąże się z korzystnymi zmianami w strukturze mózgu, które przeciwdziałają naturalnym procesom starzenia.

– Obszary mózgu, które zmniejszają łączność funkcjonalną wraz z wiekiem, są obszarami bardziej aktywnymi u osób, które mają dzieci – mówi kierujący badaniami Avram Holmes, profesor psychiatrii w Robert Wood Johnson Medical School, główny członek wydziału Rutgers Brain Health Institute i Center for Advanced Human Brain Imaging Research.

Uczony swoje wnioski oparł na analizie 37 tysięcy skanów mózgu.

Mózg rodzica w lepszej formie

Ubiegłoroczne badania na Michigan State University pokazały wyraźnie, że bezdzietni 70-latkowie w zdecydowanej większości nie ponoszą negatywnych skutków emocjonalnych decyzji o rezygnacji z potomstwa. Obecna analiza naukowców z Rutgers Health i Yale University wskazuje jednak, że mogą być stratni w innych aspektach.

Badacze skupili się na obszarach mózgu odpowiedzialnych za ruch, doznania i interakcje społeczne. To obszary,

w których z wiekiem obserwuje się zazwyczaj spadek aktywności. Okazało się, że rodziców, a zwłaszcza tych z większą liczbą dzieci, charakteryzują silniejsze połączenia w kluczowych sieciach neuronalnych.

Według prof. Holmesa rodzicielstwo może działać jak stymulujące środowisko, które korzystnie wpływa na zdrowie mózgu. Zwiększona aktywność fizyczna związana z opieką nad dziećmi, częste interakcje społeczne i ciągła stymulacja poznawcza – wszystko to może przyczynić się do utrzymania mózgu w dobrej kondycji.

Młodszy mózg – mama i tata korzystają tak samo

Pozytywny wpływ rodzicielstwa na mózg zaobserwowano zarówno u matek, jak i u ojców. To sugeruje, że kluczowe jest samo doświadczenie wychowywania dzieci, a nie np. zmiany biologiczne zachodzące w organizmie kobiety podczas ciąży.

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć

mechanizmy, dzięki którym rodzicielstwo wpływa na zmiany w mózgu.

Możliwe, że to badanie może mieć daleko idące implikacje, wykraczające poza tradycyjne relacje rodzic-dziecko. Skoro to nie kwestie fizjologiczne i biologiczne decydują o korzyściach, to może wcale nie dzieci odmładzają mózgi, ale po prostu inni ludzie i troska o nich? A może ich wsparcie, gdy się starzejemy?

Bezdzieln, ale nie samotni

Sekret długowieczności i sprawności umysłowej tkwi w codziennych radościach i wyzwaniach związanych z wychowywaniem kolejnego pokolenia? Badacze nie wykluczają. Liczą też na to, że być może uda się pomóc w zapobieganiu procesom demencyjnym za pomocą procesów społecznych, którym automatycznie podlegają osoby z dużą rodziną.

– Jeśli to, co dostrzegamy, ma związek ze wsparciem społecznym, które pojawia się dzięki zwiększonej liczbie dzieci w twoim życiu, możemy wykorzystać te same procesy i pomagać innym poprzez wzmacnianie więzi z osobami niespokrewnionymi – podsumowuje Holmes.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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/0683

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
tel.: 606 999 655

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7 tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. Kelles-Krauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

N/0247

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20****tel. 697060807**przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

**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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

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

N/0544

Ogólnopolskiej sławy neurochirurdzy przyjmują w Radomiu

Neurochirurdzy z Kliniki Gamma Knife w Warszawie rozpoczęli współpracę z Radomskim Centrum Onkologii i Radomskim Centrum Rodziny w ramach Poradni Neurochirurgii.

Poradnia Neurochirurgii przyjmować będzie Pacjentów z silnymi i przewlekłymi bólami głowy niewyjaśnionego pochodzenia, bólami kręgosłupa, drętwieniem i osłabieniem kończyn, zaburzeniami zucia i siły mięśniowej, czy problemami z równowagą. Dodatkowo, w ramach rozpoznania i kwalifikacji zmian w struk-

turach mózgu i kręgosłupa, specjaliści neurochirurgii zajmą się rozpoznaniem guzów mózgu i rdzenia kręgowego wykrytych w rezonansie MRI, tętniakami mózgu i wadami naczyniowymi, urazami głowy i kręgosłupa, które wymagają operacji chirurgicznych czy wodogłowia. Poradnia neurochirurgii kwalifikować będzie także

zmiany przepuklinowe powodujące ucisk na nerwy, zwężenie kanału kręgowego, skrzywienia i niestabilność kręgosłupa, a także schorzenia wymagające konsultacji neurochirurgicznej, takie jak neuralgia nerwu trójdzielnego, padaczka lekooporna czy ciężkie powikłania po operacjach neurologicznych.

Zespół neurochirurgów, którzy przyjmować będą zarówno w przychodni przy ul. Jerzego Radomskiego 5, jak i w Szpitalu przy ul. Uniwersyteckiej 6a, to specjali-

POCZUJ LEKKOŚĆ jednej raty!

- ✓ Nowa rata może być niższa niż suma dotychczasowych
- ✓ Nr 1 w rankingu kredytów konsolidacyjnych Comperia.pl
- ✓ Nawet do 240 000 zł

**0 zł**
provizji**POŻYCZKA KONSOLIDACYJNA FIT****RRSO 11,47%****RADOM:****ul. Żeromskiego 28, tel. 48 340 40 66, 695 450 602****ul. Traugutta 17a, tel. 48 340 01 85, 607 870 158****KASA STEFCZYKA***Zawsze u siebie* **www.kasastefczyka.pl**

Przykład reprezentatywny z dnia 30.12.2024 r. dla Pożyczki Fit: Całkowita kwota kredytu wynosi 94 480,00 zł. Zmienna roczna stopa oprocentowania dla całkowitej kwoty kredytu wraz z kredytowanymi kosztami (provizja: 0 zł / 0%, opłatą za dwa przelewy: 20 zł) wynosi 10,90%. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO): 11,47%. Czas obowiązywania umowy – 107 miesięcy, 106 miesięcznych rat równych: 1384,64 zł oraz ostatnia, 107. rata: 1384,86 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 148 156,70 zł, w tym odsetki: 53 656,70 zł. Pożyczka Fit umożliwia konsolidację zobowiązań zaciągniętych wyłącznie w innych instytucjach finansowych. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej. Najtańszy kredyt konsolidacyjny w rankingu Comperia.pl, stan na marzec 2025 r. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Przyjdź do Placówki Pośrednika Kredytowego: spółki Stefczyk Finanse S.A. z siedzibą w Gdyni przy ul. Legionów 126-128, wpisanego do KRS w Sądzie Rej. Gdańsk-Północ w Gdańsku VIII Wydz. Gosp. KRS pod nr. 0000677966, kapitał zakładowy: 417.273.120,00 zł (wpłacony w całości), NIP 586-227-30-23, umocowanego do dokonywania czynności faktycznych i prawnych w imieniu i na rzecz SKOK im. F. Stefczyka z siedzibą w Gdyni, związanych z przygotowaniem, oferowaniem, zawieraniem i wykonywaniem umów o kredyt konsumencki.

Y/0318



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE Drukowane
W Drukarni 3D**

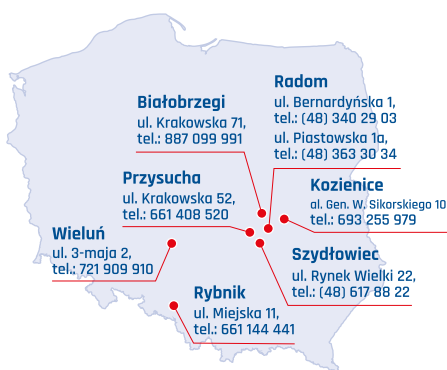


LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPSP/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

WYKwalifikowana KADRA
OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH



OFERUJEMY:

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

AA/0323

ści ogólnopolskiej renomy pod przewodnictwem wielokrotnie nagradzanego specjalisty w dziedzinie neurochirurgii **prof. dr hab. n. med. Mirosława Ząbka**.

Prof. dr hab. n. med. Mirosław Ząbek to profesor neurochirurgii, kierownik Kliniki Neurochirurgii CMKP, twórca i dyrektor Centrum Gamma Knife, założyciel i kierownik Interwencyjnego Centrum Neuroterapii, przewodniczący Rady Uczelni Uniwersytetu Warszawskiego, ekspert w Agencji Badań Medycznych, koordynator Oddziału Neurochirurgii Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego Sp. z o.o. To również nauczyciel akademicki – wyspecjalizował oraz przeprowadził przewody doktorskie wielu lekarzy. Ukończył Europejskie Szkolenie Neurochirurgiczne. W latach 1987-1991 odbył indywidualne neurochirurgiczne staże szkoleniowe w Finlandii, Niemczech, Szwecji, we Włoszech, w Stanach Zjednoczonych, Belgii i Japonii. Odbył europejskie szkolenie w leczeniu bólu za pomocą stymulacji układu nerwowego przeznaczone dla zaawansowanych użytkowników. Autor ponad 180 prac oryginalnych ogłoszonych w piśmiennictwie krajowym i zagranicznym.

Autor, redaktor bądź współautor ponad 70 książek. Jako pierwszy w Polsce i jako jeden z nielicznych na świecie przeprowadził serię operacji tętniaków mózgu w głębokiej hipotermii i krążeniu pozajustrojowym.

W skład zespołu wchodzi dr n. med. Jakub Stępień, uznany neurochirurg z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu schorzeń układu



nerwowego. Już od początku kariery medycznej wyróżniał się pasją do niesienia pomocy pacjentom, co przekłada się na jego zaangażowanie w przywracanie zdrowia i poprawę jakości życia chorych. Ukończył studia medyczne na renomowanej uczelni, a swoją wiedzę rozwijał poprzez liczne szkolenia i staże, zarówno w kraju, jak i za granicą. W ramach poradni neurochirurgii przyjmować będzie także dr n. med. Tomasz Sierżputowski związany z Kli-

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

**PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA**

NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta**

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

SKLEP MEDYCZNY NAD POTOKIEM

R/0370

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

Radom, ul. Szklana 47a,
obok bloku Olsztyńska 22

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

niką Gamma Knife w Warszawie specjalista neurochirurgii.

Centrum Gamma Knife® Warszawa to nowoczesna placówka specjalizująca się w bezinwazyjnym leczeniu wielu nowotworowych i nienowotworowych chorób mózgu. Ma jedyny w Polsce sprzęt **Gamma Knife® Icon™**. Swoją wiedzę, doświadczenie i pracę oferują tu wybitni specjaliści z dziedziny neuroradiologii, radioterapii, onkologii, fizyki medycznej i radiologii. Placówka wykorzystuje najlepszy sprzęt i stosuje techniki bezinwazyjne. Nadzernym celem jest skuteczność, a także komfort naszych Pacjentów. Od 2011 roku w Centrum Gamma Knife® Warszawa leczono ponad 12 000 pacjentów.

Zapisy do poradni odbywają się za pośrednictwem numeru telefonu 48 377 90 20 lub osobiście w Radomskim Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6a, a także w Radomskim Centrum Rodziny przy ul. Jerzego Radomskiego 5.

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 psychiatry

lekarz specjalista psychiatry

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

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

Ból brzucha przy suplementacji żelaza – co robić

Kto suplementował żelazo, zna ten ból. Sporo osób narzeka na uciążliwe dolegliwości podczas próby uzupełnienia niedoborów. Pacjenci i lekarze przekazują sobie różne sposoby, żeby było lżej. Prostej recepty nie ma, chociaż czasem może pomóc nawet drobiazg. Trzeba sprawdzić na swoim żołądku.

Wzdęcia, nudności, zaparcia, biegunki, „dziwny posmak w ustach”, przez który ciągle chce się wymiotować i nic nie smakuje, dziwne czarne stolce i wreszcie te okropne bóle brzucha, „jakby skręcało”. Lista nieprzyjemnych objawów związanych z suplementowaniem żelaza jest długa, a osób, które muszą to robić, całkiem sporo. I wcale niekoniecznie są chore.

Stany niedoboru żelaza obserwuje się głównie u kobiet: choćby w ciąży i okresie karmienia, ale także przy zbyt

obfitych miesiączkach. Problem znają jednak też panowie, szczególnie jeśli stronią od mięsa czy produktów bogatych w wit. C, ważną przy wchłanianiu tego pierwiastka.

To co robić? Pytamy ekspertów.

Suplementacja żelaza – po pierwsze lekarz i badania

Jeśli masz obfite miesiączki, od tego objawu zacznij, nie od suplementacji żelaza.



To zadanie dla ginekologa, by uchronić cię przed nadmierną utratą krwi i wykręć przyczynę tego stanu. Miesiączki są w normie? Twoja ocena jest subiektywna, a wizyta u ginekologa jest niezbędna przynajmniej raz w roku w przypadku każdej kobiety.

To, że odczuwasz nadmierne zmęczenie, szybciej bije ci serce, skóra wydaje się bardziej blada, wcale jeszcze nie oznacza, że masz anemię. Nawet jeśli niedokrwistość to faktycznie twój problem, niekoniecznie musi być skutkiem niedoboru żelaza. Wprawdzie zbyt niski poziom tego pierwiastka w organizmie to jedno z najczęstszych zaburzeń odżywiania na świecie, ale wciąż nie ma powodu, żeby problem „rozpoznawać” samodzielnie lub co gorsza – próbować go leczyć. Ewentualne nieprawidłowości zapewne będą zauważalne w zwykłej morfologii krwi, ale interpretację wyniku, decyzję o potencjalnej

Mój Lekarz Radom.pl

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113, Radom, os. Halinów

NASZ ZESPÓŁ**Urolog** – prof. dr hab. n. med. Igal Mor**Neurochirurg** – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica**Neurolog** – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi**Urolog** – dr Tomasz Kupski**Neurolog** – dr Tomasz Hernik**Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog** – dr Krystyna Budzynowska**Nefrolog, Internista** – dr Łukasz Skórka**Kardiolog, Internista** – dr Piotr Panin**Kardiolog, Internista** – dr Konrad Pajęzowski**Kardiolog, Internista** – dr Eliza Słodka**Psychiatra** – dr Jan Kopacz**Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu** – dr Jolanta Ostrowska**Chirurg Naczyniowy** – dr Grzegorz Noll**Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna**

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

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

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

www.mojlekarzradom.pl

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

694 880 044**ADAM KRAJEWSKI**

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

Ilek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

Ilek.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

OBUDŹ W NAS
nadzieję

FUNDACJA
JÓZEFINIAŃSKO-TRZEBIEŃSKA

Przekaż nam **1,5%** swojego podatku. KRS: 0000 **150 776**

potrzebie pogłębienia diagnostyki, wreszcie o leczeniu, zostaw lekarzowi.

Lekarz zalecił suplementację? Ustalił dawkę i zasady stosowania? Możliwe, że właśnie poznasz nowy problem – kłopoty z tolerancją preparatu. Chociaż producenci i dystrybutorzy zachwalają swoje suplementy, nieraz deklarując, że „dolegliwości są minimalne”, praktyka pokazuje, że sporo osób czuje się nie najlepiej po żelazie.

Lekarka rodzinna Joanna Zambonelli nie ma dla nas dobrych wieści – jak dotąd nie udało się powszechnie wygrać z dole-

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG
FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

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

KOLPOSKOPIA

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

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

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

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

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**

gliwościami przy nietolerancji preparatów żelaza: „Można próbować różnych preparatów – ich tolerancja nie jest taka sama, ale nie ma jednej magicznej tabletki, która byłaby dobrze tolerowana przez wszystkich – każdy reaguje nieco inaczej. Radzę natomiast pacjentom, którzy źle się czują po żelazie, by przyjmowali preparaty w trakcie posiłku albo po nim, nie na pusty żołądek”.

Niedobór żelaza – pytamy farmaceutkę

Osoby suplementujące preparaty z żelazem i ich lekarze czasem wymieniają się doświadczeniami, szukając sposobu na ból brzucha i inne dolegliwości towarzyszące przyjmowaniu tego mikroelementu. Pacjentka z anemią z niedoboru żelaza, w ciąży, z porannymi mdłościami, to wyzwanie. Nie można zrezygnować z suplementacji, ale traci ona sens, gdy np. sprzyja wymiotom. Ponoć niektórym pacjentkom pomaga przyjmowanie żelaza nie na czczo, tylko właśnie w trakcie posiłku. Inne chwala sobie żelazo w płynie, jeszcze inne w specjalnych kapsułkach, dzięki którym żelazo jest uwalniane dopiero w jelitach.

Dokończenie na str. 18.

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

Ilek. 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

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



R/0286

NZOZ MAR-MED
 PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
 OPIEKA CAŁODOBOWA
 RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 CAŁĄ DOBĘ **509 514 811**

P/0536

GABINET REHABILITACJI

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn
 górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiologia 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

Ból brzucha przy suplementacji żelaza – co robić

Dokończenie ze str. 17.

Jeśli kogoś czeka przewlekła suplementacja, na pewno warto szukać rozwiązania i metodą prób i błędów znaleźć „swój” preparat. Oczywiście w porozumieniu z lekarzem, upewniając się, że ten wybrany środek faktycznie zaspokaja potrzeby organizmu.

Co pomogło Paulinie Front, farma-

ceutce z Niepołomic, gdy musiała suplementować żelazo? Jaki jest jej patent? Cóż...

– Mnie pomogła dopiero zmiana diety, bo po preparatach z żelazem wiecznie miałam nudności – przyznaje specjalistka od leków, która z pewnością znalazłaby dobrze tolerowane żelazo, gdyby akurat dla niej takie było...

Suplementacja żelaza i ból brzucha – ratunek u dietetyka?

Niby od tego należałoby zacząć, tzn. od racjonalnej diety, ale ta może okazać się już niewystarczająca dla osoby, która ma znaczny niedobór pierwiastka, zaburzenia wchłaniania itd. Problem jest złożony. Zapewne jest taki czas, gdy trzeba przemęczyć się z preparatami żelaza (szukając optymalnego dla siebie) i skutkami ich stosowania – czarnymi kupami, skręcającym bólem brzucha, mdłościami. Miną dość szybko wraz z zakończeniem leczenia. Jednocześnie niech ten trudniejszy czas będzie zachętą, żeby, o ile to możliwe, do niedoborów nie dopuszczać, pilnując własnej kuchni.

Co zatem proponuje Jarosław Piotrowski, dietetyk kliniczny? Podobnie jak lekarka, specjalista podkreśla, że kluczowe jest ustalenie pierwotnej przyczyny niedoboru i zadbanie, by w diecie znalazły się produkty bogate w żelazo. Dietetyk zwraca jednak uwagę na jeszcze jedną rzecz, o której czasem zapominamy: „Ważne jest, żeby przy suplementacji żelaza dieta była bogata w witaminę C, ponieważ zwiększa ona jego przyswajanie”.

Jarosław Piotrowski podkreśla, że czasem kluczowe okazują się pozorne drobiazgi. Przykładowo: zasadniczo zdrowa zielona herbata nie tylko nie nadaje się do popijania preparatów żelaza, ale generalnie nie powinna być spożywana w czasowym pobliżu ich przyjmowania.

Takich ograniczeń jest więcej, więc z pewnością warto sprawę żelaza i diety starannie przemyśleć, a najlepiej omówić ze specjalistą. Trzeba przecież pamiętać, że zawartość i przyswajalność to nie to samo, roślinne źródła żelaza wiążą się z utrudnionym wchłanianiem itd. Też wierzysz, że sok buraczany pomoże ci na krew? To musisz

Madam
 Specjalistyczny Gabinet
 Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
 Bezpłatne konsultacje

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

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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



AD/0214

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

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
 nr wpisu 00497
 Radom, ul. Miła 17 lok. 15
 tel. 48 36 36 771

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



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 Opiał

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

się jeszcze sporo nauczyć.

Co jeśli podczas suplementacji dolegliwości są bardzo nasilone? Dietetyk kliniczny odsyła ponownie do lekarza, bo czasem całą „tajemnicą” okazuje się choćby zbyt duża dawka leku, która wymaga korekty. Potem problem znika.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita



Kiedy piszę te słowa, właśnie mija 20. rocznica śmierci papieża – świętego Jana Pawła II. Jakże zmienił się od tamtego dnia świat i Polska. Już nie widzę choćby zniczy rozstawionych tego dnia wzdłuż ulic czy alei noszących imię papieża Polaka. Zaledwie 20 lat, a to już inny naród, inna Polska. Wielu nawet nie zauważyło, że minęło już 20 lat od tamtego wieczoru.

Tym, który o tym pamiętał, jest zapewne papież Franciszek. Schorowany, przebywający w szpitalu, walczący o życie, a jednak pamiętający. Wystosował list do osobistego sekretarza papieża Jana Pawła II – kardynała Stanisława Dziwisza – emerytowanego metropolity krakowskiego.

„Drogi bracie, dziękuję za Twój list z 3 lutego, przesłany również w imieniu czcicieli św. Jana Pawła II. Cieszy mnie to, jak postanowiliście uczcić 20. rocznicę jego śmierci. Zapewniam Was o mojej duchowej łączności”. [...]

„Życzę wszystkim spokojnego Roku Jubileuszu pod znakiem nadziei i przywołując wstawienia Najświętszej Dziewicy oraz św. Jana Pawła II, z serca błogosławie Tobie i wszystkim, którzy wezmą udział w obchodach 2 kwietnia. Proszę, módlcie się nadal za mną; ja będę modlił się za Was. Z braterskim pozdrowieniem, Franciszek” – czytamy w liście.

2 kwietnia, w 20. rocznicę śmierci Jana Pawła II, mszę w bazylice Świętego Piotra odprawił watykański sekretarz stanu kardynał Pietro Parolin.

16 marca w polskim kościele św. Stanisława BM w Rzymie odprawiona została Msza św., po której miał miejsce koncert „Passus et Resurrexit” w wykonaniu zespołu OCTAVA ensemble. Na program koncertu złożyły się utwory chóralne o tematyce pasyjnej oraz poezja religijna.

31 marca w przestrzeni Krakow Airport zaprezentowano wystawę „Życie jest pielgrzymką ciągłych odkryć”. Ekspozycja składa się z 16 plansz ukazujących sens ludzkiego przemijania na tle zmieniających się pór roku. Cyfry z twórczości św. Jana Pawła II towarzyszące obrazom są w języku polskim i angielskim.

Od 1 kwietnia w parafii św. Floriana w Krakowie można zobaczyć wystawę „Duszpasterz św. Floriana”. Miejsce ekspozycji nie jest przypadkowe – Karol Wojtyła był wikariuszem tej parafii w latach 1949-1951.

2 kwietnia na terenie Centrum Jana Pawła II „Nie lękajcie się” otwarto plenerową wystawę „Kiedy Bóg daje życie, daje je na zawsze”. Tematem ekspozycji jest życie ludzkie i jego etapy, uzupełnione cytatami ze św. Jana Pawła II. Wystawa jest dostępna także w wersji polskiej i angielskiej.

1 kwietnia w Operze Krakowskiej wykonano „Requiem” Wolfganga Amadeusza Mozarta. Solistom towarzyszył Chór Mieszany Katedry Wawelskiej.

Od 3 kwietnia na Plantach Krakowskich można oglądać wystawę plenerową „Kształt życia”. Ekspozycja porusza tematykę miłości, dorastania, radości i cierpienia. Cytaty z przemówień papieża są dostosowane dla osób niewidomych.

To o tych wydarzeniach myślał Franciszek, pisząc, iż cieszy Go to, jak krakowianie chcą uczcić rocznicę.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

WROMED AB/0136

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

lek. med.
Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.
Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**GABINET
DERMATOLOGICZNY**

lek. Agnieszka Iwanowska
specjalista
dermatolog-wenerolog

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

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73 D/0687

Jak cierpi ciało, gdy nie dbasz o głowę? Najczęstsze choroby psychosomatyczne i ich objawy

Nasze ciała i umysły to naczynia połączone. Jednak w codziennym zgiełku nierzadko zapominamy o tym, jak ważne jest dbanie o redukcję stresu, relaks i komfort psychiczny. Niekiedy czynniki zewnętrzne nie sprzyjają, a stąd już tylko krok do możliwych poważnych skutków stresu. U niektórych osób stres drażni organizm po cichu i daje o sobie znać w postaci dolegliwości bólowych, stanów zapalnych, zaostrzenia objawów chorobowych. Jakże są najczęstsze choroby psychosomatyczne? Jak można się z nimi uporać?

Związki chorób ze stanem psychicznym

Nasze ciała i umysły są – wbrew forsowanemu przez lata pogładowi o dualizmie – układem połączonym. Jedna sfera oddziałuje silnie na drugą. I chociaż bywa, że w obliczu choroby ciała zachowamy pogodę ducha, nie da się ukryć, że stan psychiczny może z kolei silnie wpływać na samopoczucie. Pojawiają się lub nasilają wówczas objawy chorobowe, które nie zawsze od razu kojarzymy jako psychosomatyczne.

Mimo że coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym, to wciąż bywa to zaniedby-

wana przestrzeń. Niekiedy – paradoksalnie – do tych zaniedbań prowadzą powielane coachingowe mity spod znaku „rób wszystko na 200 proc.”. I robimy – aż w końcu wyczerpią nam się baterie i jakkolwiek entuzjazm do działania.

Czasem „winna” jest też proza życia: obowiązki domowe i zawodowe, które powodują, że dbamy o wszystkich krewnych, a siebie zostawiamy na ostatnim miejscu. A czasem „po prostu” żyjemy zadaniowo, nie zastanawiając się, jak zadbać o swoją psychikę.

Efekt? Stres znajduje ujście w naszym ciele. Długotrwały stres, niepokój czy trauma mogą prowadzić do realnych problemów zdrowotnych.

Choroby psychosomatyczne. Kiedy psychiką wpływa na ciało?

Choroby psychosomatyczne to schorzenia, w których czynniki psychiczne, takie jak stres, lęk czy depresja, mają istotny wpływ

na funkcjonowanie organizmu i prowadzą do rozwoju dolegliwości somatycznych. Oznacza to, że emocje i stan psychiczny mogą przyczyniać się do pojawienia się rzeczywistych objawów fizycznych, które nie wynikają z infekcji czy urazów, lecz są efektem reakcji organizmu na napięcie psychiczne.

Jak psychiką wpływa na ciało?

Mechanizm powstawania chorób psychosomatycznych związany jest z układem nerwowym i hormonalnym. Silny lub długotrwały stres pobudza nadnercza do wydzielania kortyzolu oraz adrenaliny, co prowadzi do przewlekłego pobudzenia organizmu. W efekcie dochodzi do osłabienia odporności, zaburzeń pracy serca, problemów trawiennych czy przewlekłego bólu.

Najczęstsze choroby psychosomatyczne

Do najczęściej występujących schorzeń psychosomatycznych należą:

- Zaburzenia żołądkowo-jelitowe, gdyż stres może powodować zespół jelita drażliwego, chorobę wrzodową żołądka, refluks żołądkowo-przełykowy czy przewlekłe bóle brzucha.
- Choroby układu sercowo-naczyniowego, ponieważ nadmierne napięcie nerwowe przyczynia się do nadciśnienia, arytmii, a nawet zwiększa ryzyko zawału serca.
- Problemy dermatologiczne – silny stres może nasilać łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy trądzik.
- Napięcie emocjonalne często powoduje nawracające bóle głowy, szumy uszne, migreny i zawroty głowy.
- Zaburzenia układu odpornościowego. Przewlekły stres obniża odporność, co prowadzi do częstszych infekcji i stanów zapalnych.
- Choroby autoimmunologiczne
- Stres może zaostrzać objawy chorób takich jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy stwardnienie rozsiane.
- Osoby narażone na silne napięcie psychiczne mogą doświadczać astmy, duszności czy hiperwentylacji.

Choroby psychosomatyczne i ich

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



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

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



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

objawy

Choroby psychosomatyczne to schorzenia, w których czynniki psychiczne, takie jak stres, lęk czy depresja, mają istotny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Silne przeżycia emocjonalne mogą nie tylko nasilać objawy już istniejących chorób, ale także przyczyniać się do ich rozwoju.

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jako reakcja na stres

Reumatoidalne zapalenie stawów to przewlekła choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje własne stawy. Uważa się, że stres może nasilać objawy tej choroby, prowadząc do: sztywności i bólu stawów, zwłaszcza rano, obrzęków i zaczerwienienia stawów, ograniczenia ruchomości, zmęczenia i osłabienia, utraty masy ciała w zaawansowanych stadiach choroby.

Nadczynność tarczycy a stres

Silne przeżycia emocjonalne mogą zakłócić równowagę hormonalną, prowadząc do nadmiernej aktywności tarczycy, czyli nadczynności tarczycy. Do objawów należą: przyspieszona akcja serca (tachykardia), nadmierna potliwość, drżenie rąk, nerwowość i niepokój, utrata masy ciała mimo zwiększonego apetytu, osłabienie mięśni.

Choroby serca i układu krążenia jako skutek stresu

Ciągły stres podnosi ciśnienie krwi, co z czasem może prowadzić do nadciśnienia

tętniczego – groźnej choroby układu krążenia. Objawy obejmują: bóle i zawroty głowy, kołatanie serca, uczucie ucisku w klatce piersiowej, przewlekłe zmęczenie, problemy ze snem.

Przewlekły stres emocjonalny zwiększa ryzyko chorób serca, w tym choroby wieńcowej. Typowe objawy to: bóle w klatce piersiowej (dławica piersiowa), uczucie duszności, łatwe męczenie się, zawroty głowy, przyspieszona akcja serca.

Astma oskrzelowa i alergię – wpływ stresu na zaostrzenie objawów

Stres emocjonalny może wywołać lub nasilić ataki astmy, wpływając na funkcjonowanie układu oddechowego. Objawy obejmują: duszność i świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej, kaszel, szczególnie nocą lub nad ranem, trudności w oddychaniu po wysiłku fizycznym lub w sytuacjach stresowych.

Pod wpływem stresu układ odpornościowy może reagować nadmiernie, co nasila objawy alergii, takie jak: kichanie i katar sienny, łzawienie i zaczerwienienie oczu, swędzenie i wysypki skórne, duszności u osób z alergią wziewną.

Stres emocjonalny może wywołać lub nasilić ataki astmy, wpływając na funkcjonowanie układu oddechowego. Objawy obejmują: duszność i świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej, kaszel, szczególnie nocą lub nad ranem, trudności w oddychaniu po wysiłku fizycznym lub w sytuacjach stresowych.

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

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

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

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

gabinet fizjoterapii Vita Vi

Pod wpływem stresu układ odpornościowy może reagować nadmiernie, co nasila objawy alergii, takie jak: kichanie i katar sienny, łzawienie i zaczerwienienie oczu, swędzenie i wysypki skórne, duszności u osób z alergią wziewną.

Zapalne choroby jelita grubego wskutek stresu

Choroby takie jak choroba Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego mogą być związane ze stresem i emocjonalnym napięciem. Objawy to: biegunki, często z domieszką krwi, bóle brzucha, nagłe parcie na stolec, utrata masy ciała, osłabienie organizmu.

Dokończenie na str. 22.

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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

www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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

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

Jak cierpi ciało, gdy nie dbasz o głowę?

Najczęstsze choroby psychosomatyczne i ich objawy

Dokończenie ze str. 21.

Choroby skóry a stan psychiczny i stres

Zaburzenia psychiczne często manifestują się na skórze, powodując różnego rodzaju wysypki i podrażnienia. Objawy AZS obejmują: suchą, swędzącą skórę, zaczerwienienie i stan zapalny, pękanie skóry i pojawianie się sączących ran, nasilenie objawów w sytuacjach stresowych.

Stres może wpływać na produkcję hormonów, co prowadzi do nasilenia problemów skórnych, takich jak trądzik. Objawy obejmują: występowanie grudek i krostek na twarzy, ple-

cach i dekolcie, nadmierną produkcję sebum, bolesne zmiany zapalne, przebarwienia i blizny potrądzikowe.

Rumień płaski i guzowaty to rzadkie choroby skóry, które też mogą mieć podłoże psychosomatyczne. Objawy obejmują: czerwone, grudkowate zmiany skórne (rumień guzowaty), swędzące, płaskie wykwity (rumień płaski), nadwrażliwość skóry, bolesność zmian skórnych.

Nagły lub przewlekły stres może prowadzić do łysienia plackowatego, którego objawy to: nagła utrata włosów na ograniczonych obszarach skóry głowy, pojawianie się gładkich, okrągłych miejsc pozbawionych włosów,

osłabienie i przerzedzenie włosów w innych częściach ciała, możliwe współwystępowanie z innymi chorobami autoimmunologicznymi.

Choroba Hashimoto

Zaburzenia emocjonalne mogą wpływać na rozwój autoimmunologicznej choroby tarczycy, jaką jest Hashimoto. Objawy obejmują: przewlekłe zmęczenie, wypadanie włosów, przyrost masy ciała, uczucie zimna, problemy z koncentracją i pamięcią.

Jak zmniejszyć ryzyko chorób psychosomatycznych

Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób psychosomatycznych, warto zadbać zarówno o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

- Redukcja stresu poprzez m.in. techniki relaksacyjne – medytacja, joga, ćwiczenia oddechowe.

- Zarządzanie czasem – planowanie obowiązków i unikanie nadmiernego przeciążenia pracą, co zmniejsza napięcie psychiczne.

- Ograniczenie ekspozycji na stresory (jeśli to możliwe). Warto unikać toksycznych relacji i nadmiernej presji w pracy.

- Wsparcie psychologiczne, terapia psychologiczna, rozmowa z psychologiem lub terapeutą. Wsparcie społeczne, jak rozmowa z bliskimi, grupy wsparcia i terapia grupowa, mogą pomóc w radzeniu sobie z trudnościami.

- Budowanie zdrowych relacji, gdyż wsparcie bliskich osób ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego.

- Aktywność fizyczna, regularne ćwiczenia. Sport pomaga w redukcji stresu, poprawia nastroj i wspiera odporność organizmu. Ćwiczenia na świeżym powietrzu – spacer w lesie, bieganie czy jazda na rowerze dodatkowo poprawiają samopoczucie.

- Zdrowa dieta i regularne, dobrze zbilansowane posiłki, dieta bogata w witaminy, minerały i zdrowe tłuszcze, żeby wspierać układ nerwowy.

- Ograniczenie kofeiny
- Rezygnacja z alkoholu
- Dbłość o higienę snu i regularny rytm dobowy

- Unikanie ekranów przed snem, gdyż niebieskie światło z telefonów i komputerów zaburza produkcję melatoniny.

- Świadome radzenie sobie z emocjami
- Ekspresja emocji, ponieważ tłumienie uczuć może prowadzić do napięcia i dolegliwości psychosomatycznych.

- Techniki uważności (mindfulness) także pomagają lepiej kontrolować emocje i redukować napięcie.

- Profilaktyka zdrowotna i regularne badania lekarskie, ponieważ wczesne wykrycie problemów zdrowotnych pozwala na skuteczniejszą interwencję. Świadomość ciała, a więc zwracanie uwagi na sygnały organizmu może pomóc w uniknięciu poważniejszych schorzeń.

Źródło: poradnikzdrowie.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**

**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

Zwycięstwo miłości

Żydowska opowieść z czasów bezpośrednio poprzedzających czasy Jezusa mówi, że pewnego dnia do słynnego rabiego Szamaja przyszedł poganin i powiedział mu, że jest gotowy nawrócić się na judaizm, o ile rabbi będzie w stanie przedstawić mu jego treść w czasie, w którym można ustać na jednej nodze. Rabbi przebiegł w myślach pięć bogatych w idee ksiąg Mojżesza i to, co w międzyczasie dodały do nich żydowskie interpretacje, uznając wszystkie za równie wiążące i konieczne do zbawienia. Kiedy w duchu przejrzał to wszystko, musiał przyznać, że pełni tego, co należy do religii Izraela, nie da się przedstawić w kilku krótkich zdaniach. Ów dziwny petent nie dał się jednak zniechęcić. Poszedł, jeśli tak można powiedzieć, do konkurencji – do zwierzchnika innej słynnej szkoły, rabiego Hillela, i przedstawił mu tę samą propozycję. W przeciwieństwie do rabiego Szamaja, rabbi Hillel uznał, że taka rzecz, owszem, jest możliwa i bez wahania odpowiedział: „Nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe. Na tym polega całe prawo. Wszystko inne jest interpretacją”. Historia rabiego Hillela i rabiego Szamaja powtórzyła się

w nieco innej formie kilkadziesiąt lat później. Tym razem do Jezusa z Nazaretu przyszedł pewien rabbi i zapytał Go: „Nauczycielu, które przykazanie w Prawie jest największe? ”. Jest to pytanie o to, co sam Jezus uważa za istotę swojego przesłania. Pan zaś odpowiedział w taki sposób: „Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy” (Mt 22, 35-40). To na tym polega zatem całe przesłanie Chrystusa. Kto to czyni, kto żyje miłością, ten jest chrześcijaninem, ten ma wszystko.

Święta Zmartwychwstania Pańskiego to przede wszystkim wielkie zwycięstwo miłości. Św. Paweł pyta retorycznie: „Gdzież jest, o śmierci, twoje zwycięstwo?” (1 Kor 15,55). On, który spotkał Pana Jezusa pod Damaszkiem, doświadczył też mocy Jego zmartwychwstania. Odtąd wszystko stało się inne. Stary Szaweł umiera, a rodzi się nowy Paweł. Ten,



Z 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*

co wcześniej ział nienawiścią do innych, pisze najpiękniejszy Hymn o miłości (1 Kor 13). Z prześladowcy Kościoła staje się jego największym miłośnikiem. Najpiękniejsze strofy o Kościele w Nowym Testamencie należą właśnie do niego. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ św. Paweł spotkał Chrystusa, który z miłości do człowieka umarł na krzyżu. Spotkał przebaczącą miłość, gdy sam był daleko od Boga. Miłość, która zmartwychwstała. W Wielki Piątek wydawało się, że ci tryumfują, którzy szyderczo krzyżują: „Jeśli jesteś Synem Bożym, to zjedź z krzyża”. Ręce Zbawiciela, które błogosławiły, zostały okrutnie przynagrodzone do drzewa, nogi, który niosły Dobrą Nowinę, już nie mają ruchu. Głowa naszego Pana została okaleczona przez żołnierzy i zwisła bezwładnie na piersi. Wargi Chrystusa, które wypowiedziały ostatnie słowa przebaczenia, wydały ostatnie tchnienie. Św. Jan Apostoł, naoczny świadek tamtych wydarzeń, informuje nas, że „jeden z żołnierzy włócznią przebił Mu bok i natychmiast wypłynęła krew i woda” (J 19,34). Bóg Ojciec nie mógł nie odpowiedzieć na tak wielką miłość swojego Syna. Jego odpowiedzią na dar życia złożonego w ofierze na krzyżu jest wskrzeszenie Jezusa. Za miłość płaci się tylko miłością. „Jeżeli więc ustami swoimi wyznasz, że JEZUS JEST PANEM, i w sercu swoim uwierzyysz, że Bóg Go wskrzesił z martwych – osiągniesz zbawienie” (Rz 10,9).

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 Bandoś, 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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbignum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

17.05.2025 r. – Pielgrzymka środowisk medycznych na Jasną Górę.

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Gagarina 6 A

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

tel. 48 363 43 41

apteka 

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

 **APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com



Radomskie
Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

RADOMSKIE CENTRUM RODZINY

 Pediatria

 Kardiolog

 Chirurg

 Onkolog

 USG piersi,
brzucha, tarczycy

 Chirurg
naczyniowy

 Punkt pobrań

 Konsultacje
psychologiczne

 Endokrynolog

 Konsultacje
dietetyczne

 Ortopeda

 Neurochirurg

 Ginekolog

 Urolog

 Pulmonolog

 Konsultacje
nefrologiczne

 Lekarz rodzinny

 Dermatolog

Teraz **PUNKT POBRAŃ**
czynny także w **SOBOTY!**

Podstawowa Opieka Zdrowotna w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia
Deklarację można złożyć również poprzez **Internetowe Konto Pacjenta**
pacjent.gov.pl

Współpracujemy z:



MEDICOVER



LUXMED



SALTUS



enel-med

 **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