

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Kolorowy świat

Jesień to ten czas, kiedy Polska ubrana jest w najpiękniejsze kolory otaczającej nas przyrody. Październik natomiast to miesiąc szczególnie usposobiony do budowania naszych międzyludzkich więzi. Obchodzony w tym roku XXV Dzień Papieski i jego hasło „Św. Jan Paweł II. Prorok nadziei” skłania do refleksji nad tym, co nas czeka i co zrobić, aby było lepiej. Nadzieja to nie znaczy „będzie dobrze”, bo nie zawsze jest dobrze. Nadzieja – to co pcha nas do przodu z ufnością, a wręcz z pewnością, że możemy więcej i lepiej. Chrześcijańska nadzieja to wiara, że nawet w ciemności tli się światło, że śmierć

nie ma ostatniego słowa, a złamane serce może zostać uleczone. Warunkiem jest to, że zagramy razem na strunach wzajemnego szacunku i życzliwości.

Spacerować w bajecznie kolorowej scenarii otaczającej nas przyrody dają nam wyjątkową okazję do osobistych rozważań o wszystkim, co nas dotyka, a nieco dłuższe już wieczory zachęcają do odwiedzin i spotkań z przyjaciółmi, czego życzę wszystkim Czytelnikom i zapraszam do lektury 359. numeru Zdrówka.

ZG



Foto: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Międzynarodowy raport ws. cukrzycy

Czytaj na stronie 4.

Jak zachować formę i sprawność po 60 roku życia?

Czytaj na stronie 7.

Bogactwo natury – łopian

Czytaj na stronie 10.

Pobyt dzienny w domu opieki „Jesienna Rezydencja Seniora”

Czytaj na stronie 14.

Odra wraca!

Czytaj na stronie 16.

XXV Dzień Papieski

Czytaj na stronie 18.

Jod w organizmie człowieka

Czytaj na stronie 20.

Pierwsza konferencja onkologiczna RCO

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**
mgr **Lena Krajewska**

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

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

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

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCHYNNOŚCI
NZOZ**

**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

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

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 13, 20
Endokrynologia – str. 4, 21
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 8
Laryngologia – str. 5
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 13
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 4
Rehabilitacja – str. 3, 11, 21, 18
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 5, 15, 18
Opieka długoterminowa - str. 6, 14,
15
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 20, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 20

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA – str. 22

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



EURO-MED
Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Świadczymy usługi
bezpłatnie w ramach

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

FIZJOTERAPIA DOMOWA



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

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

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

ul. Żeromskiego 92/2a
Radom

Rejestracja telefoniczna: **609 410 935**

Infolinia: **661 347 630** w godz. 8-16

R/0685

NAJNOWOCZĘSZEJSZY W POLSCE
APARAT USG

LEKARZE SPECJALIŚCI

- ginekologia
- ginekologia estetyczna
- położnictwo
- ortopedia
- internista
- pediatria
- ortopedia dziecięca
- chirurgia dziecięca
- logopeda

PIASTOWSKA MEDIC
Radom, ul. Piastowska 12

STOMATOLOGIA

- endodoncja mikroskopowa
- chirurgia
- implantologia
- stomatologia estetyczna
- protetyka
- ortodoncja
- stomatologia dziecięca
- tomografia CBCT (3D)

SECRET DUO
RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA +
LASER ERBOWO-SZKŁANY

PIERWSZY
W
RADOMIU!

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
KOSMETOLOGIA

- niechirurgiczny lifting twarzy
- redukcja zmarszczek
- poprawa kolorytu skóry
- redukcja naczynek
- leczenie blizn trądzikowych, atroficznych, pourazowych, po cesarskim cięciu
- odnowa skóry brzucha po ciąży, redukcja rozstępów

609 737 645

48 345 11 11

recepca@piastowskamedic.pl

piastowskamedic.pl

@piastowska_medic

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

**PIEŁĘGNIARSKA OPIEKA
 DŁUGOTERMINOWA**

NFZ DOMOWA NFZ

**PRYWATNE ZABIEGI PIEŁĘGNIARSKIE
 w domu pacjenta**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
 codziennie w godz 8-18
 48 360 74 52, 600 766 982**

**OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
 www.essamed.pl**

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
 wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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

Przyjęcia pacjentów
 wtorek, czwartek od 15

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

Międzynarodowy raport ws. cukrzycy: połowa nawet nie wie, że choruje

Wiele osób żyje w przekonaniu, że problemy z poziomem cukru ich nie dotyczą. Tymczasem najnowsze globalne statystyki pokazują, że niemal co druga osoba z cukrzycą pozostaje niezdiagnozowana. Okazuje się, że szczególnie zagrożona jest grupa wiekowa, którą rzadko kojarzymy z tym schorzeniem.

Analiza opublikowana w „The Lancet” ujawnia, że niemal połowa osób z cukrzycą na świecie nie wie o swojej chorobie. Eksperci wskazują na młodych dorosłych jako na grupę z największym odsetkiem niewykrytych przypadków.

Śmiertelność z powodu cukrzycy typu 2 w Polsce wzrosła ponad trzykrotnie od 2000 roku. Polska odnotowuje największy w Europie wzrost liczby zachorowań na cukrzycę typu 1. Badania pokazują, że zaledwie co piąta osoba żyjąca

z cukrzycą skutecznie ją kontroluje.

Po czym poznać, że ma się cukrzycę? Co drugi chory nie ma o niej pojęcia

Cukrzyca to dziś jedno z największych wyzwań zdrowotnych na świecie, często nazywane „cichą epidemią”. Dlaczego cicha? Ponieważ przez długi czas może nie dawać żadnych objawów, a wiele osób nie ma pojęcia, że choruje.

Jak donosi czasopismo naukowe „The Lancet Diabetes & Endocrinology”, powołując się na analizę Instytutu Pomiarów i Oceny Stanu Zdrowia (IHME), niemal co druga osoba z cukrzycą na świecie (dokładnie 44%) nie jest tego świadoma. Choć to niewielka poprawa w porównaniu z przeszłymi danymi, liczby wciąż są

ogromne.

Także prognozy są alarmujące, bo do 2050 roku z cukrzycą może żyć nawet 1,3 miliarda ludzi. Tę skalę potwierdza najnowszy Atlas Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF), według którego na cukrzycę choruje już 589 milionów dorosłych, z czego aż 252 miliony wciąż czekają na diagnozę.

Tempo wzrostu zachorowań jest naprawdę niepokojące. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że liczba osób z cukrzycą wzrosła z 200 milionów do 830 milionów w ciągu ostatnich trzech dekad, a problem najszybciej narasta w krajach o niższych dochodach.

Badanie IHME pokazuje też ogromne nierówności w dostępie do badań. W Afryce Subsaharyjskiej diagnozę otrzymuje mniej niż co piąta chora osoba, podczas gdy w Ameryce Północnej wykrywalność jest najwyższa.

Ten globalny kryzys zdrowotny ma również swoją cenę. Jak czytamy w raporcie IDF Diabetes Atlas, światowe wydatki związane z leczeniem cukrzycy po raz pierwszy w historii przekroczyły bilion dolarów, co pokazuje, jak ogromne jest to obciążenie nie tylko dla pacjentów, ale i całych systemów opieki zdrowotnej.

Diagnoza i leczenie. Dlaczego leczenie często bywa nieskuteczne?

Szczególnie niepokojące jest to, że problem niewykrytej cukrzycy najczęściej dotyczy ludzi młodych. Zgodnie z analizą IHME opublikowaną we wspomnianym „The Lancet Diabetes & Endocrinology”, w grupie wiekowej od 15 do 39 lat diagnozę ma zaledwie co czwarta osoba z cukrzycą. To właśnie oni stanowią największą grupę nieświadomych chorych.

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

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

Zadbaj o słuch – swój i swoich najbliższych

Usłysz więcej

Umów się telefonicznie na **bezpłatne** badanie słuchu w Centrum Słuchu Audika, połączone z darmową konsultacją u specjalisty.

Radom, ul. A. Struga 53 (obok bazarku)
tel. 789 218 601



M/0381

Niestety, późne wykrycie choroby jest niezwykle groźne, ponieważ nieleczona cukrzyca po cichu niszczy organizm, prowadząc do bardzo poważnych powikłań.

Dokończenie na str. 6.



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

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/0479

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. **Krzyszyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych

lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ
i odpłatnie

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

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

R/0397

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797

M/0306

Międzynarodowy raport ws. cukrzycy: połowa nawet nie wie, że choruje

Dokończenie ze str. 5.

Mowa tu o chorobach serca i naczyń krwionośnych, uszkodzeniu nerek (czyli nefropatii, która może prowadzić do dializ), problemach ze wzrokiem (retinopatii, grożącej nawet ślepotą) czy uszkodzeniu nerwów (neuropatii, objawiającej się bólem i drętwieniem, zwłaszcza w stopach). Wczesne wykrycie i podjęcie leczenia to klucz do uniknięcia tych problemów.

Jednak sama diagnoza to dopiero początek drogi. Dane pokazują istnienie zjawiska, które eksperci nazywają „kaskadą opieki”. Można to porównać do nieszczęsnego rurociągu, z którego na każdym etapie „wyciekają” pacjenci. Jak podaje badanie IHME, spośród osób, które już wiedzą o swojej chorobie, aż

91% otrzymuje leki. Niestety, tylko u 42% z nich udaje się osiągnąć dobrą kontrolę poziomu cukru we krwi.



W efekcie, patrząc na wszystkich chorych – tych świadomych i nieświadomych – zaledwie co piąta osoba ma cukrzycę pod właściwą kontrolą. W odpowiedzi na te wyzwania WHO w ramach globalnej inicjatywy postawiła sobie ambitny cel: do 2030 roku aż 80% przypadków cukrzycy na świecie ma być prawidłowo zdiagnozowanych.

Cukrzyca w Polsce. Dlaczego rośnie liczba chorych i zgonów?

Sytuacja w Polsce niestety wpisuje się w te globalne, niepokojące trendy. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z powodu cukrzycy w ramach publicznej opieki zdrowotnej leczono 3,1 miliona pacjentów, a liczba ta stale rośnie. Prognozy Ministerstwa Zdrowia zakładają, że do 2030 roku chorych w naszym kraju może być już 4,2 miliona. Co ważne, eksperci szacują, że dodatkowe 25% osób choruje, ale o tym nie wie, co pokazuje skalę ukrytego problemu.

Polska ma też swoje specyficzne wyzwania. Jak informowało Polskie Radio, w naszym kraju odnotowuje się największy w Europie wzrost zachorowań na cukrzycę typu 1. Jest to choroba, w której układ odpornościowy przez pomyłkę atakuje i niszczy komórki trzustki produkujące insulinę, czyli hormon kluczowy dla regulacji cukru.

Niepokojące są również statystyki dotyczące śmiertelności. Badanie opublikowane na platformie naukowej PubMed wykazało, że w ostatnich dwóch dekadach wskaźnik zgonów z powodu cukrzycy typu 2 w Polsce znacząco wzrósł. W odpowiedzi na te wyzwania organizacja Diabetes Poland opublikowała zaktualizowane standardy opieki, kładąc nacisk na wczesną diagnostykę i dostęp do nowoczesnych terapii. To pokazuje, jak ważna jest świadomość i regularne badania, które mogą uratować zdrowie, a nawet życie.

Źródło: poradnikzdrowie.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 białobrzezkiego
zapewniamy **bezpłatną opiekę lekarską,**
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz **wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny**

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

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**



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
PZU, ENELMED**

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
www.pracowniartg.eu
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

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

Jak zachować formę i sprawność po 60 roku życia? Eksperci wskazują na dwa kluczowe nawyki

Upływ lat nieuchronnie wiąże się z utratą sił i sprawności? Niekoniecznie. Okazuje się, że odzyskanie pełni sił w starszym wieku jest realne. Sekret nie tkwi w jednym przełomowym odkryciu, lecz w kilku prostych zmianach dotyczących diety i ruchu, których wpływ na mózg jest zdumiewający. Jakie to zmiany?

Co czwarty senior odzyskuje pełnię sił. Jak to możliwe?

Wiele osób wierzy, że starzenie się nieuchronnie wiąże się z pogorszeniem zdrowia i samopoczucia. Jednak bada-

nie opublikowane na łamach czasopisma naukowego „PLOS One” rzuca na tę kwestię zupełnie nowe światło. Analiza objęła ponad 8000 seniorów po 60. roku życia i przyniosła naprawdę pokrzepiające wnioski. Okazało się, że prawie co czwarta osoba w tej grupie była w stanie odzyskać pełnię sił i dobre samopoczucie w ciągu zaledwie trzech lat.

Co naukowcy rozumieją przez „optymalne samopoczucie”? To stan, w którym codzienne czynności nie sprawiają trudności, nie dokuczają poważne problemy psychiczne, kłopoty z pamięcią czy przewlekły

ból. To także poczucie, że można liczyć na bliskich, a ogólna kondycja, zarówno fizyczna, jak i psychiczna, jest na wysokim poziomie.

Wyniki badania jasno pokazały, co najbardziej sprzyja takiemu powrotowi do formy. Kluczowe okazały się: regularny ruch, unikanie papierosów, dbanie o dobry sen, zapobieganie chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca czy osteoporoza.

Co ciekawe, osoby, które na starcie badania miały dobrą kondycję psychiczną, miały niemal pięć razy większe szanse na odzyskanie pełni sił. To niezwykle ważna wiadomość, która pokazuje, że nawet po trudniejszych chwilach ze zdrowiem, powrót do dobrego samopoczucia jest jak najbardziej możliwy.

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

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

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 790 424 555**OPTYK PATRZAŁKI****BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

Od pon. do pt. 10:00-18:00
soboty 9:00-13:00



690 651 505



optyk_patrzalki



Optyk Patrzałki



Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

Jak zachować formę i sprawność po 60 roku życia? Ekspert wskazuje na dwa kluczowe nawyki

Dokończenie ze str. 7.

Jak ruch chroni mózg, a dieta cofa zegar biologiczny?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby osoby starsze starały się poświęcać przynajmniej 150 minut tygodniowo na ruch o umiarkowanej intensywności, jak szybki spacer, lub 75 minut na bardziej intensywne ćwiczenia. Warto do tego dołączyć, 2-3 razy w tygodniu, ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie i pomagają utrzymać równowagę.

Jedno z badań, opublikowane w czasopiśmie „Age and Ageing”, pokazało, że już 5 minut umiarkowanego ruchu dziennie może znacząco wesprzeć funkcje poznawcze (czyli wszystkie procesy umysłowe, jak myślenie, zapamiętywanie czy uwaga) i poprawić pamięć roboczą (naszą

zdolność do przechowywania informacji „na chwilę”, by z nich skorzystać). Z kolei inne badanie, sfinansowane przez National Institute on Aging (NIA), dowiodło, że regularna aktywność fizyczna przez całe życie działa jak tarcza ochronna dla substancji białej w mózgu. To właśnie ta część mózgu odpowiada za sprawną komunikację między komórkami nerwowymi, co jest absolutnie kluczowe dla zachowania bystrości umysłu na długie lata.

Ruch to nie wszystko, ponieważ równie ważna jest dieta. Analiza, na którą



powołuje się American Council on Exercise (ACE Fitness), potwierdza, że modele żywienia bogate w owoce, warzywa i zdrowe tłuszcze, takie jak dieta śródziemnomorska, DASH czy MIND, mają ogromny



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 Naczyni (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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu
wzrokowego w kierunku jaskry)

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0303

wpływ na zachowanie dobrej formy w do-
rzałym wieku.

Ciekawych wniosków dostarczyło
badanie opisane na łamach „Nature
Aging”. Okazało się, że codzienne przyjmowa-
nie 1 grama kwasów omega-3 (dobrych
tłuszczów, znanych np. z ryb morskich)
przez trzy lata może spowolnić starzenie
biologiczne. Jest ono mierzone za pomocą
tak zwanych zegarów epigenetycznych,
czyli specjalnych wskaźników w naszym
DNA, które pokazują, jak „stare” są nasze
komórki, niezależnie od daty urodzenia.

Podobnie działa witamina D. Wyniki
badania VITAL, przytoczone przez National
Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI),
sugerują, że jej suplementacja może spo-
walniać starzenie się komórek. Dzieje się
tak dzięki ochronie telomerów, czyli spe-
cjalnych „czapeczek” na końcach naszych
chromosomów (struktur przechowujących
informację genetyczną).

*Dlaczego 3 na 4 seniorów w Pol-
sce unika ruchu? Poznaj dostępne
rozwiązania*

Gdy spojrzymy na dane dotyczące
naszego kraju, zobaczymy, jak wiele jest
jeszcze do zrobienia. Zgodnie z badaniem
MultiSport Index, przeprowadzonym przez
Benefit Systems, aż 76% seniorów w Pol-
sce nie uprawia żadnej formy aktywności

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

fizycznej nawet raz w tygodniu. Co cie-
kawie, i jednocześnie nieco niepokojące, aż
81% z nich doskonale zdaje sobie sprawę,
że ruch jest kluczowy dla zachowania zdro-
wia. Istnieje więc wyraźna luka między
świadomością a działaniem.

Problem staje się jeszcze poważ-
niejszy, gdy weźmiemy pod uwagę pro-
gnozy Głównego Urzędu Statystycznego.
Przewidują one, że do 2050 roku osoby
po 60. roku życia będą stanowiły około
40% polskiego społeczeństwa, czyli nie-
mal 14 milionów ludzi. Brak odpowied-
nich działań zachęcających do aktywności
może mieć w przyszłości poważne skutki,
zarówno dla zdrowia publicznego, jak i dla
całego społeczeństwa.

Na szczęście w Polsce istnieją kon-
kretne zalecenia i programy wspierające
aktywność seniorów. Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej (NCEZ/PZH) podpo-
wiada, by osoby starsze pamiętały o piciu
około 8 szklanek wody dziennie. Zaleca
także zróżnicowane ćwiczenia, wykony-

wane przynajmniej 3 razy w tygodniu,
które skupiają się na poprawie równo-
wagi i zapobieganiu groźnym upadkom.
Dostępność odpowiednich programów to
szansa na zmianę niepokojących statystyk.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

Radom, ul. Chrobrego 42/4
- Centrum Zdrowia Oka

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPARadom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe**Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne****SZWEDENTAL**

gabinet stomatologiczno-protetyczny

**poniedziałek - piątek : 9.00-18.00
sobota : 9.00-13.00**ul. Romualda Traugutta 6, Radom
48/362 49 22 794 101 801**NZOZ DENT-ARTIS**lek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro
tel.: **48 334 14 25**Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu**LECZENIE:****Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.****LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Bogactwo natury – łożopian

Właściwości lecznicze łożopianu są wykorzystywane w medycynie naturalnej od lat. Zastosowanie w lecznictwie, a także w kosmetyce, znalazł zwłaszcza korzeń łożopianu, który wspomaga trawienie, leczenie cukrzycy, łagodzi bóle reumatyczne. Natomiast olej łożopianowy (z korzenia łożopianu) to antidotum na wypadające włosy. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma łożopian.

Właściwości lecznicze łożopianu są wykorzystywane w medycynie naturalnej od lat. Zastosowanie w lecznictwie, a także w kosmetyce, znalazł przede wszystkim korzeń łożopianu. Zbiera się go późną jesienią lub bardzo wczesną wiosną, a po umyciu i osuszeniu kroci się grubsze fragmenty i suszy w suszarni ogrzewanej w temperaturze do 50 st. C. Współczesna fitoterapia poleca także przetwory z liści tej rośliny. Dawniej w lecznictwie ludowym wykorzystywano również purpurowe kwiaty

łożopianu, które okryte są haczykowatymi łuskami. Obecnie najbardziej są znane z tego, że przyczepiają się do odzieży, przez co po prostu nazywa się je rzepami. Natomiast cała roślina nazywana była kiedyś przez mieszkańców wsi dziadem. Z kolei w Chinach łożopian nazywany jest niubangiem, a w Japonii – gobo.

Łożopian na trawienie

Łożopian zwiększa wytwarzanie soku żołądkowego, a także żółci w wątrobie

oraz enzymów trawiennych w trzustce i usprawnia ich przepływ do dwunastnicy. Dzięki temu łożopian ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Odwary i sok ze świeżego korzenia łożopianu stosuje się wewnętrznie w mało nasilonych nieżytach przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych.

Łożopian na cukrzycę

W ziołolecznictwie łożopian był stosowany jako środek obniżający poziom cukru we krwi u diabetyków. Właściwości przeciwcukrzycowe łożopian zawdzięcza dwóm związkom. Pierwszym z nich jest inulina – substancja, która w organizmie przekształca się we fruktozę dobrze tolerowaną przez diabetyków. Inulina pomaga w normalizowaniu glikemii w przebiegu cukrzycy typu 2,

ortodontalek.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

J/0408

ORTODONTA**Joanna Lange**

specjalista ortodonta

tel: **506 984 208**ul.
Kozienicka
68
GołębiówWejście
z boku**PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY****TRANS-MED****503 849 387**

Y/0328

STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

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

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

IMPLANT DENTIST

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

od 25 lat zajmuje się implantologią autor publikacji i wystąpień na konferencjach implantologicznych w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące z implantologii dla lekarzy.

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

W latach 1998-2007 Asystent w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

a także w zmniejszaniu insulinooporności. Z innych badań wynika, że za działanie przeciwcukrzycowe odpowiedzialny jest kwas arktynowy, który wpływa prawdopodobnie na zwiększenie wydzielania insuliny przez trzustkę, co jest procesem zaburzonym w przypadku cukrzycy.

To ci się przyda

Odwar z korzenia łopianu – przepis

2-3 łyżki rozdrobnionego korzenia wysyp do małego garnka, zalej 2 szklankami ciepłej wody i ogrzej do wrzenia. Gotuj powoli pod przykryciem 3 minuty. Odstaw na 15 minut i przecedź. Pij 1/3-1/2 szklanki 2-3 razy dziennie po jedzeniu w lekkich niezbytach przewodu pokarmowego, wątroby i dróg żółciowych oraz w schorzeniach przemiany materii. Ten sam odwar można stosować zewnętrznie do okładów i przemywań w łojotoku i innych schorzeniach skórnych.

Przepis pochodzi z: Ożarowski A., Jaroniewski W., „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.

Łopian działa moczopędnie, usuwa toksyny z organizmu

Sok z korzenia łopianu ma działanie moczopędne, usprawnia usuwanie z organizmu szkodliwych substancji i zbędnych produktów przemiany materii. Dodatkowo ma działanie napotne. W związku z tym współczesna fitoterapia poleca go stosować pomocniczo w leczeniu chorób dróg moczowych i w niektórych zaburzeniach przemiany materii, zwłaszcza w okresie pokwitania. Osoby, które chcą oczyścić organizm z toksyn, również powinny włączyć do diety sok z łopianu.

Łopian na bóle reumatyczne

Polski lekarz i botanik Syreniusz polecał łopian jako lekarstwo na złamania i zwichnięcia, bo „tłuczony korzeń przykła-

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

tel. 48 33 12 012
606 712 214

dając, ból uśmierza”. Współcześni badacze odkryli, że łopian zawiera lignany, które łagodzą stan zapalny, a co za tym idzie – ból. Odwary i sok ze świeżego korzenia łopianu zalecane są więc w dolegliwościach bólowych, zwłaszcza tych reumatycznych.

To ci się przyda

Sok ze świeżego korzenia łopianu – przepis

Korzenie starannie umyj pod gorącą wodą. Następnie utrzyj korzeń łopianu, a sok wyciśnij przez płótno.

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

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

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

Informacje i zapisy: 695 726 422
48 360 64 36

Sok ze świeżego korzenia łopianu należy przyjmować doustnie po 30-60 kropli w kieliszku wody, 2-4 razy dziennie, po jedzeniu, w stanach zapalnych w obrębie przewodu pokarmowego, dróg moczowych i żółciowych,

Dokończenie na str. 13.

JAK ŻYĆ BEZ BÓLU

Holi Natura
Barbara Nowak
Licencjonowany Partner BEMER

ul. Góralska 14D,
26-600 Radom

BEMER - Fizykalna Terapia Naczyniowa
- drożne mikrokążenie to fundament twojego zdrowia

Wodór molekularny
- najsilniejsze paliwo dla życia

tel. 504 793 513

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

Bogactwo natury – łopian

Dokończenie ze str. 11.

słabo nasilonych schorzeniach wątroby, zaburzeniach przemiany materii oraz niektórych chorobach skóry.

Łopian na choroby skóry

Łopian aplikowany na skórę w postaci okładów lub kąpeli na jego bazie hamuje silnie rozwój szkodliwych bakterii oraz grzybów chorobotwórczych i służy w leczeniu łagodnych zaburzeń czynności skóry, zwłaszcza na tle łojotokowym. Wspomaga także leczenie wyprysku, trądziku, świądu skóry, czyraków. Pomoże też przy wypadaniu włosów, spowodowanym łojotokiem czy łupieżem.

Olej z korzenia łopianu – zastosowanie w kosmetyce

Jeśli włosy są pozbawione blasku, łamliwe, wypadają i stają się coraz rzadsze, sięgnij po olej łopianowy. To sprawdzony sposób na bujną czuprynę. Olej z korzenia łopianu zregeneruje włosy także po zabiegach fryzjerskich. Można go stosować również w chorobach skóry głowy, takich jak łupież.

Olej z łopianu można aplikować także



na skórę. Odżywi ją, zapobiegnie powstawaniu zmarszczek, a także złagodzi zmiany trądzikowe.

To ci się przyda

Olej z korzenia łopianu – jak stosować?

Należy stosować 3 razy w tygodniu. Niewielką ilość należy wmasować w skórę głowy i we włosy i pozostawić na ok. 20 minut. Po tym czasie trzeba zmyć go delikatnym szamponem i ciepłą wodą. Należy pamiętać, że olej z korzenia łopianu przyciemnia włosy!

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 • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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

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**

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

PEDIATRIA
www.zdrowko.com

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgródkiewicz**
*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
N.Z.O.Z.

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

Pobyt dzienny w domu opieki „Jesienna Rezydencja Seniora”

Dzienny Dom Opieki to miejsce, w którym możesz pozostawić bliską Ci osobę na kilka do kilkunastu godzin z gwarancją, że odpowiednio przeszkolony personel zapewni jej bezpieczeństwo i odpowiednią opiekę. Pobyt w dziennym domu seniora może być dobrym rozwiązaniem dla rodzin, które opiekują

się starszą osobą, ale muszą także zająć się codziennymi obowiązkami, dlatego nie są w stanie przez cały czas towarzyszyć seniorowi. Jeśli bliska osoba nie wymaga całodobowej opieki, ale ma trudności w samodzielnym wypełnianiu zadań dnia codziennego, warto rozważyć opcję dziennego pobytu w Jesiennej Rezydencji Seniora.

Co ważne, pobyt dzienny w domu opieki łączy w sobie funkcje medyczne, występujące pod postacią rehabilitacji i konsultacji medycznych, a także społeczne, takie jak zajęcia grupowe i aktywności. Dom opieki „Jesienna Rezy-



dencja Seniora” w Radomiu oprócz funkcjonujących już pobytów całodobowych uruchamia nową usługę w postaci pobytu dziennego. Opiekun osoby starszej decydujący się na skorzystanie z tej formy wsparcia przywozi seniora

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

N/0290

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa**tel. 601-497-118**
www.jsmista.pl

N/0663

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski**NEUROCHIRURG**Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
tel.: 606 999 655

N/0215

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

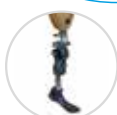


od godziny 08:30. Opieka wraz z pełnym



SKLEPY MEDYCZNE
Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



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



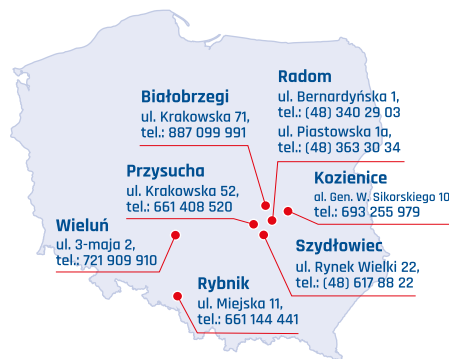
LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/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 amazoнок
- produkty opatrunkowe • urządzenia medyczne
- sprzęt rehabilitacyjny • wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
- wypożyczalnia sprzętu.

wyżywieniem składającym się z 5 posiłków, rehabilitacja oraz terapia zajęciowa świadczone są do godziny 18:00 przez 7 dni w tygodniu. W ramach codziennej terapii realizowane są zajęcia: ruchowe, relaksacyjne, muzyczne, treningi pamięci, zajęcia taneczne, plastyczne, czytanie, gry i zabawy towarzyskie, spa-

cery, seanse filmowe. Podczas pobytu dziennego usługi opiekuńcze realizuje personel opiekunów medycznych i pielęgniarek. Rodziny zainteresowane taką formą wsparcia **zapraszamy do kontaktu: 533 507 999.**

Sylvia Mierzejewska



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

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

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 502 258 348

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

Odra wraca!

Większość z nas czuje się bezpiecznie, wierząc, że masowe szczepienia skutecznie chronią całe społeczeństwo. Mimo to coraz częściej słyszymy o niepokojącym powrocie odry, która pojawia się nawet w krajach o wysokim wskaźniku wyszczepienia. Okazuje się, że źródło zagrożenia tkwi w zjawisku, które często umyka uwadze, a jego skala jest znacznie większa, niż mogłoby się wydawać.

Dlaczego odra powraca, mimo wysokiego poziomu szczepień?

Według badania opublikowanego na łamach czasopisma naukowego „Pediatrics”, kluczem do zrozumienia powrotu odry są lokalne skupiska niezaszczepionych dzieci w szkołach i przedszkolach. To właśnie one stanowią główne ryzyko powstawania ognisk epidemicznych (czyli sytuacji, gdy choroba nagle zaczyna się rozprzestrzeniać w jednym miejscu), nawet jeśli w całym kraju ogólny poziom zaszczepienia wydaje się wysoki. Tworzenie się takich „wysp podatności” osłabia

lokalną odporność zbiorowiskową, czyli tarczę ochronną, którą zaszczepiona większość tworzy dla osób niemogących przyjąć szczepionki ze względów zdrowotnych.

Co ciekawe, analiza opisana we wspomnianym czasopiśmie odkrywa pewien pozorny paradoks. Na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać, że przebywanie w grupie podobnych sobie, niezaszczepionych osób daje pewne schronienie. Jednak gdy tylko wirus odry dostanie się do takiej zwartej społeczności, rozprzestrzenia się w niej błyskawicznie. Symulacje komputerowe pokazały, że epidemie w takich skupiskach prowadziły do tysięcy

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,

także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18



dodatkowych zachorowań w porównaniu do sytuacji, gdyby osoby nieuodpornione żyły w rozproszeniu. To dowodzi, jak niebezpieczne jest istnienie takich „ogniwo zapalnych” w społeczeństwie.

Odra wraca na świat. Skala problemu jest większa, niż myślisz

Teoretyczne modele niestety znajdują potwierdzenie w rzeczywistości, czego przykładem jest sytuacja w Stanach Zjednoczonych. Jak informuje amerykańska agencja Centers for Disease Control and Prevention (CDC), do końca września tego roku odnotowano tam 1544 przypadki odry. To najwyższa liczba od czasu, gdy wydawało się, że choroba została tam całkowicie pokonana. Zdecydowana większość tych zachorowań była powiązana właśnie z ogniskami epidemicznymi. U podstaw problemu leży spadek liczby szczepień MMR (chroniących jednocześnie przed odrą, świnką i różyczką), który sprawił, że już 39 z 50 stanów nie osiąga bezpiecznego progu 95% wyszczepialności.

Problem ten nie dotyczy wyłącznie Stanów Zjednoczonych. Zgodnie z raportem europejskiego oddziału Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w zeszłym roku na naszym kontynencie zarejestrowano ponad 127 tysięcy przypadków odry, co oznacza dwukrotny wzrost.

Patrząc globalnie, sytuacja jest jeszcze poważniejsza. Jak wynika z badania autorstwa dr. Pedro Plans-Rubió, średni poziom wyszczepienia dwiema dawkami MMR na świecie jest dramatycznie niski. Aby zrozumieć skalę zagrożenia, warto

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**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

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

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. od 12⁰⁰, śr. od 12⁰⁰, pt. od 9⁰⁰
tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:
pon. od 16⁰⁰, wt. od 12¹⁵ czw., od 16⁰⁰, pt. od 11¹⁵
tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
Zapisy w poniedziałki i wtorki
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

pamiętać o wyjątkowej zakaźności odry. Jej podstawowy współczynnik reprodukcji R (czyli liczba pokazuująca, ile osób średnio może zarazić jeden chory) wynosi od 12 do 18. To czyni ją jednym z najbardziej zaraźliwych wirusów znanych człowiekowi.

*Jak wygląda sytuacja w Polsce?
Czy twój region jest chroniony przed odrą?*

Niepokojące trendy w kwestii szczepień niestety nie omijają także Polski. Dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) pokazują, że poziom zaszczepienia zarówno pierwszą, jak i drugą dawką szczepionki MMR spadł poniżej bezpiecznego progu 95%. Jest to poziom, który, jak podkreślają eksperci, jest absolutnie konieczny do utrzymania odporności zbiorowości. To dzięki niej chronione są nie tylko osoby zdrowe i zaszczepione, ale też te najstarsze, które z powodów medycznych szczepionki przyjmować nie mogą, na przykład z powodu chorób nowotworowych czy obniżonej odporności.

Szczególnie alarmujące są duże różnice między poszczególnymi regionami Polski. Te dane pokazują, że tworzą się u nas dokładnie takie „wyspy podatności”, o których ostrzegali naukowcy. Podczas

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

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl

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

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

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**

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

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

Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
 Specjalistyczna całodobowa
 Praktyka Pielęgniarska

pielęgniarstwo
 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

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 DOBĄ 509 514 811**

**PIELĘGNIARSKA
 OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
 NA PODSTAWIE
 UMOWY Z NFZ**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 codziennie w godz 8-20**

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

XXV DZIEŃ PAPIESKI ŚW. JAN PAWEŁ II – PROROK NADZIEI

Człowiek w pewnym sensie nie może żyć bez nadziei. Musi do czegoś dążyć, musi mieć cel w życiu – i poczucie, że jest w stanie go osiągnąć. Nadzieja związana jest z przyszłością, ale jednocześnie określa stan naszej duszy w teraźniejszości. Teraz mamy nadzieję na to, co osiągniemy później.

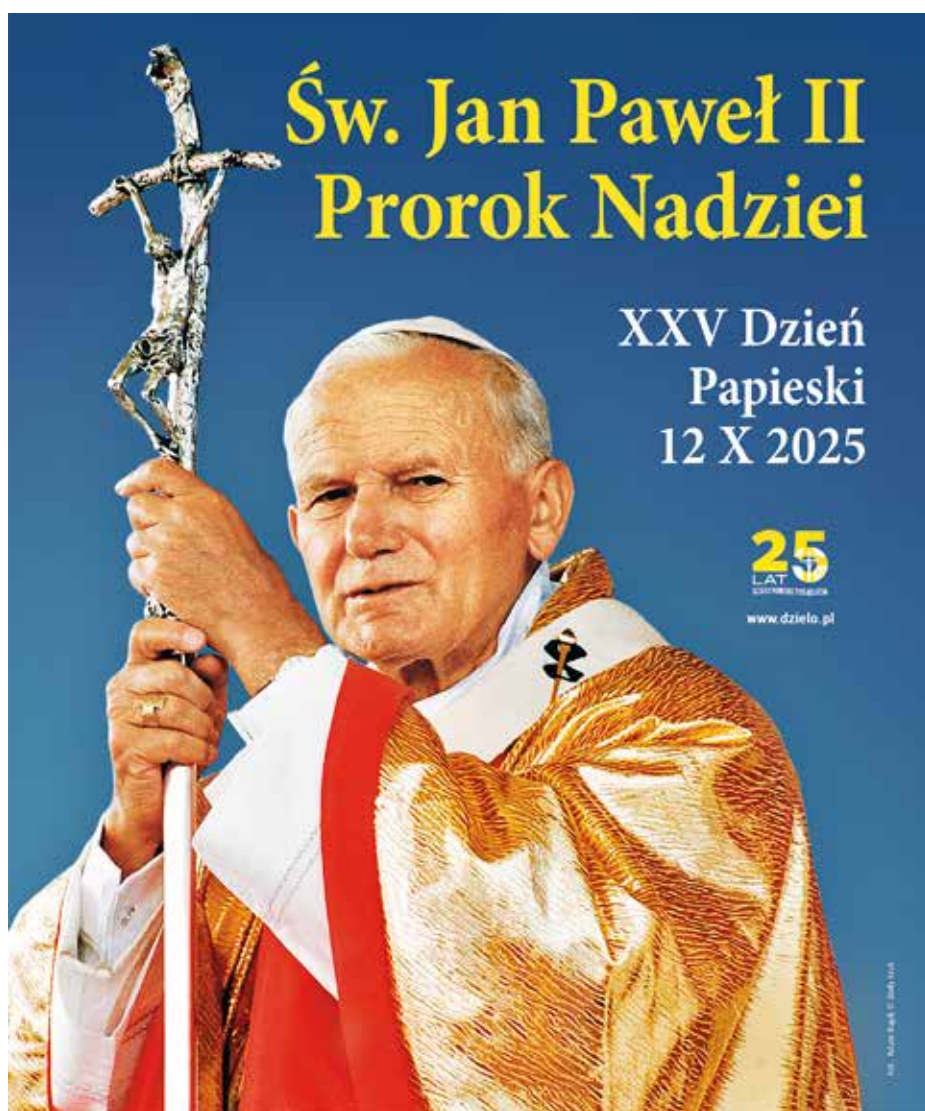
św. Jan Paweł II, Spotkanie z młodzieżą, 24 lutego 1981 r. Tokio.

Prorok nadziei

Biblijni prorocy zapowiadali przyjście Chrystusa, współcześni prorocy pokazują, że jest On wciąż jedyną drogą do pełnego życiowego szczęścia i zbawienia i wskazują drogę, którą trzeba iść, żeby nie tylko być zbawionym, ale naprawdę szczęśliwym.

Takim prorokiem był św. Jan Paweł II. Przez cały okres pontyfikatu w centrum jego nauczania zawsze była Jezus Chrystus. W dniu inauguracji swojego pontyfikatu, 22 października 1978 r. na Placu Św. Piotra, wołał: *Otwórzcie drzwi Chrystusowi*, a pokłosiem tych słów była pierwsza encyklika *Redemptor Hominis*. Później 31 grudnia 1999 roku wygłosił o północy jubileuszowe orędzie *Urbi et Orbi*. Zegar historii wybija ważną godzinę – mówił papież – w tym momencie rozpoczyna się Rok 2000 i wkraczamy w nowe tysiąclecie. Dla wierzących jest to rok Wielkiego Jubileuszu. (...) Podobnie jak dwa tysiące lat temu, Chrystus przychodzi dziś ze swoją zbawczą Ewangelią, aby poprowadzić niepewne i chwiejne kroki ludów i narodów, prowadząc je ku przyszłości prawdziwej nadziei. (...) Chrystus wczoraj, dziś i na wieki. Do niego należą czas i wieki. Jemu chwała i panowanie na wieki wieków. Amen!

Pielgrzymując po całym świecie niósł prawdę o Jezusie Chrystusie – jedynym Odkupicielu człowieka. Do młodzieży zgromadzonej w Tokio św. Jan Paweł II mówił: (...) *przychodzę tutaj w imieniu Chrystusa. Oto chcę wam powiedzieć, że Chrystus jest właśnie nauczycielem i wychowawcą nadziei. On jest tego źródłem. Słuchając Jego słów, żyjąc życiem, którym pragnie dzielić się z każdym człowiekiem, odnajduje się najpełniejszy sens życia. Tak, Chrystus objawia nam pełny sens życia ludzkiego. Pokazuje nam także jego ostateczną przyszłość w Bogu. Przyszłość ta przekracza granice życia ludz-*



Pomóż zdolnej i niezamożnej młodzieży: SMS „STYPENDIA” pod 74 265 (4,92zł z VAT)





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 Opiál

spec. ch. dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

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

20282

kiego na ziemi. Nadzieja, którą daje nam
Chrystus, jest silniejsza niż śmierć. W ten
sposób w czasie trwania całego swo-
jego pontyfikatu okazał się prorokiem dla
milionów ludzi na całym świecie, a jedo-
cześnie dla każdego zwykłego człowieka.

Źródło: <https://dzielo.pl/dzien-papie-ski/dzien-papieski-2025/haslo/>

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



W 2016 roku papież Bergoglio zdecydował o otwarciu muzeum w Pałacu Apostolskim w Castel Gandolfo. Można w nim zwiedzać dawne papieskie komnaty, sypialnie, gabinety oraz kaplicę ze scenami przedstawiającymi Cud nad Wisłą w 1920 roku i obronę Jasnej Góry w czasie potopu szwedzkiego w 1655 roku.

Papież Franciszek całkowicie zrezygnował z wypoczynku w tym miejscu i nigdy nie był tam na urlopie w czasie 12 lat pontyfikatu. Dużo czasu spędzał tu jednak Jan Paweł II. Do tej letniej rezydencji papież jeździł także Benedykt XVI w czasie swojego pontyfikatu. Papież z USA przywrócił stary zwyczaj, że jak ongi bywało, papież wyjeżdża do Castel Gandolfo w poniedziałek po serii audiencji i pracowitym weekendzie i wraca do Watykanu we wtorek wieczorem. Od dekad bowiem tradycją w Watykanie było to, że wtorek był najczęściej dniem papieskiego odpoczynku.

Ponieważ pałac udostępniono zwiedzającym, Leon XIV nie zatrzymuje się w znajdującym się tam apartamencie, ale w położonej na terenie rezydencji historycznej Villi Barberini. Tu pracuje i wypoczywa oraz spotyka się z różnymi osobami. W liczącej 55 hektarów posiadłości papież ma zapewniony spokój i znacznie większą prywatność, o którą trudno w jego watykańskim mieszkaniu. Papież, który od lat gra w tenisa, ma również do dyspozycji kort, a także basen.

Watykańskim mieszkaniem Leona jest nadal mieszkanie obok placu Św. Piotra niedaleko Auli Pawła VI, które zajmował przez 2 lata jako prefekt Dykasterii ds. Biskupów. Po nadal trwających remontach przeniesie się do apartamentu w Pałacu Apostolskim, który stał pusty podczas pontyfikatu Franciszka.

W sobotę 4 października w święto Biedaczyny z Asyżu, Papież Leon XIV podpisał swój pierwszy dokument: adhortację apostolską „Dilexi te” (Umiłowałem Cię), która powstawała w Castel Gandolfo. Publikację dokumentu zapowiadano na 9 października.

Adhortacja to rodzaj dokumentu papieskiego o charakterze duszpasterskim, który zawiera zachętę, upomnienie lub napomnienie skierowane do określonej grupy osób w Kościele lub do wszystkich wiernych.

Pierwszy dokument papieża Leona ma być (według doniesień) poświęcony ubóstwu.

Jak już wiadomo (piszę te słowa 5 września), adhortacja poświęcona jest trosce o ubogich jako niezbędnemu elementowi braterskiej miłości oraz znaczeniu ubogich dla głoszenia Ewangelii i duszpasterstwa Kościoła, co wskazuje na kontynuację wątków nauczania papieża Franciszka. To pierwszy dokument ks. Roberta Francisca Prevosta jako głowy Kościoła. Rozpoczyna się tym samym nowy rozdział pontyfikatu papieża z USA.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

Ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

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

Jod w organizmie człowieka

Jod to jeden z pierwiastków śladowych w organizmie człowieka. Pomimo jego niewielkiej ilości nazywany jest pierwiastkiem życia. Najważniejszą funkcją jodu w organizmie jest uczestnictwo w procesie syntezy hormonów tarczycy. Jest on niezbędny do wytwarzania T3 oraz T4.

Hormony tarczycy, a co za tym idzie jod, regulują metabolizm, biorą udział w regulacji gospodarki białkami, węglowodanami oraz lipidami.

Są one również odpowiedzialne za prawidłowy rozwój układu nerwowego u płodu.

Jod nie jest magazynowany w organizmie, dlatego jego brak w diecie prowadzi do niedoborów. Źródłem jodu może być również powietrze, wówczas jest on wchłaniany przez skórę i układ oddechowy.

Ilość wchłanianego jodu zależy od ilości pierwiastków, które są w organizmie oraz od zachodzących z jego udziałem przemian. Na proces wchłaniania

jodu mają wpływ między innymi: selen, żelazo, mangan, wapń, cynk. Część z tych pierwiastków znajduje się w wyjątkowym mikroklimacie, zbliżonym do nadmorskiego, jaki panuje w grocie solnej, który to mikroklimat posiada właściwości prozdrowotne.

Wskazania do korzystania z seansów w grocie solnej:

- stany zapalne dróg oddechowych, astma, alergia;
- schorzenia przewodu pokarmowego: zespół jelita drażliwego, wrzody

NOWY PUNKT POBRAŃ

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:
7:00 - 15:00

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

www.medica.radom.pl

L/0273

WROMED

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., śr., czw. od godz. 16

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr. od godz. 16

zapisy od godziny 11

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI



żołądka i dwunastnicy;

- alergiczne choroby skóry: łuszczyca, atopowe zapalenie skóry;
- choroby niedokrwienne serca, choroby krążeniowe;
- schorzenia narządu ruchu o podłożu zwyrodnieniowym, zapalnym, reumatycznym;
- zaburzenia nerwicowe, chroniczne zmęczenie, problemy ze snem;
- problemy z przemianą materii, otyłość.

Przeciwwskazania do korzystania z grotu solnego:

- klaustrofobia,
- uczulenie na jod,
- nowotwór,
- gruźlica,
- choroba wieńcowa,

- ostra infekcja wirusowa lub bakteryjna.

Aby seanse w grotcie solnej przyniosły zamierzony skutek, zaleca się wizyty 2-3 razy w tygodniu, aby odbyć około 10 sesji.

Każda forma profilaktyki zdrowotnej czyni nas zdrowszymi, poprawia jakość życia i prowadzi nas **Q ZDROWIU.**

GROTA SOLNA

ul. Chałubińskiego 18

Dorota Stachowicz, tel. 692299875

Grota Solna



Właściwości zdrowotne Groty Solnej wynikają z unikatowego mikroklimatu bogatego w pierwiastki takie jak: jod, potas, magnez, miedź, brom.

Działanie zdrowotne Groty:

- wspomaga układ oddechowy: astma, alergia, zapalenie zatok,
- poprawia krążenie,
- wspomaga leczenie chorób reumatycznych,
- wspomaga leczenie trądziku, łuszczycy,
- redukuje stres i problemy z zasypianiem,
- łagodzi objawy nerwicy.

Radom, ul. Chałubińskiego 18

tel. 692 299 875



Y/0531

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4

tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002

www.poradniasluchu.radom.pl

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapłuk

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

AP/0451

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

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

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

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

gabinet fizjoterapii Vita Vi

Pierwsza konferencja onkologiczna Radomskiego Centrum Onkologii

Specjaliści z całego kraju wzięli udział w konferencji naukowej organizowanej przez prof. dr hab. n. med. Tadeusza Pieńkowskiego, kierownika Klinicznego Oddziału Chemioterapii Radomskiego Centrum Onkologii, która zorganizowana została w pierwszy weekend października. Konferencja połączona była w trzydniowe wydarzenie w ramach obchodów Miesiąca Świadomości Raka Piersi.

3 października od godzin porannych Aula Główna Uniwersytetu Radomskiego im. Kazimierza Pułaskiego rozbrzmiała echem wykładów skierowanych do Kół Naukowych. Na scenie wystąpili zarówno Specjaliści z zakresu onkologii czy filozofii, jak i grono studenckie. Uczniowie mieli okazję zaprezentować prace naukowe i opisy przypadków, które oceniało jury wybitnych lekarzy i osobistości.

4 października w Światowy Dzień Onkologii miała miejsce Konferencja Naukowa „Rozwój Nauki – Droga Nadziei” skierowana do lekarzy. Wystąpili m.in.



**Radomskie
Centrum Onkologii**
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

dr hab. n. med. Beata Jagielska, renomowana lekarka, doktor habilitowana nauk medycznych i specjalistka w zakresie chorób wewnętrznych, chemioterapii i onkologii klinicznej; prof. dr hab. n. med. Lubomir Bodnar, polski wykładowca akademicki, onkolog i profesor Instytutu Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu w Siedlcach, autor i współautor ponad 200 artykułów naukowych; dr Jan Witowski, współtwórca pierwszego na świecie klinicznie zwalidowanego testu sztucznej inteligencji do wykrywania raka piersi, który na wykład przyjechał ze Stanów Zjednoczonych, a także prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski, kierownik Klinicznego Oddziału Chirurgii Onkologicznej, Kierownik Kliniki Chorób Piersi w CKMP przy Radomskim Centrum Onkologii, organizator wydarzenia.

5 października odbył się natomiast 1. Radomski Bieg Onkologiczny w ramach którego nad Zalewem na Borkach na dystansie 5 km wystartowało ponad trzy-

stu biegaczy i chodźarzy – wszystko po to by szerzyć świadomość onkologiczną i zdrowy styl życia. Wydarzenie otworzyła Dyrektor Zarządzająca Radomskie Centrum Onkologii Dorota Ząbek i dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski, profesor CMKP i pomysłodawca 1. Radomskiego Biegu Onkologicznego „Onkologia Start”. Po oficjalnym otwarciu uczestnicy mieli czas na rozgrzewkę, którą poprowadził Mistrz Polski Seniorów w Trójksoku, Dawid Krzemiński i Jakub Gałasiewicz z Kuba Run Team.

Na dystansie 5 kilometrów w kategorii Bieg Mężczyzn zwyciężył Wojciech Stankiewicz z wynikiem 18 minut i 6 sekund, natomiast w kategorii kobiet najszybsza była Karolina Waśniewska z wynikiem 20 minut i 16 sekund. W kategorii Nordic Walking najszybsi byli Marta Gajęcka (32 minuty i 54 sekundy) i Mirosław Morawski (33 minuty i 36 sekund).

Wszystkie te wydarzenia wpisują się w obchodzony przez Radomskie Centrum Miesiąc Świadomości Raka Piersi. Wszystkim Paniom przypominamy z tej okazji o badaniach profilaktycznych – mammografia jest jednym z najprostszych badań, które może wykryć zmiany nowotworowe na ich wczesnym etapie rozwoju. Nowotwór wcześniej wykryty daje znacznie większe szanse na pełen powrót do zdrowia.

– o szczegółach na stronie:
www.onkologiaradom.pl,
a także pod numerem telefonu
+48 377 90 20.



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

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

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

D/0047

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/0038

Świątynia Boga

W ostatnią niedzielę października zobaczymy w kościele zapalone tzw. zacheuski, czyli świece powieszone na ścianach świątyni. Przypominają one miejsca, w których biskup namaścił poświęconym olejem mury Domu Boga. W ten dzień obchodzimy bowiem uroczystość rocznicy poświęcenia własnego kościoła. Od tamtego wydarzenia Dom Boży stał się miejscem, gdzie gromadzi się wspólnota Kościoła, aby wielbić Boga. Temat świątyni w Piśmie św. jest niezwykle ciekawy i sięga początków Starego Testamentu.

Pierwszą świątynią w Biblii był... namiot. Może to być dla nas duże zaskoczenie, ale sprawa staje się zrozumiała, gdy poznamy jej szerszy kontekst. Musimy więc otworzyć Księgę Wyjścia, to znaczy drugą księgę Pisma św. Jak sama nazwa wskazuje, mówi ona o wyjściu Izraela z niewoli egipskiej. Towarzyszyły temu wielkie znaki, takie jak plagi egipskie, śmierć pierworodnych czy otwarte wody Morza Czerwonego. Po drugiej stronie tego Morza czekała pustynia, przez którą

Naród Wybrany wędrował przez 40 lat do Ziemi Obiecanej. Po drodze miało jednak miejsce ważne wydarzenie. Bóg zawarł na Górze Synaj przymierze z Izraelem. Znakiem przymierza były dwie kamienne tablice z wyrytymi dziesięcioma Bożymi przykazaniami, które Naród Wybrany obowiązał się wypełniać. Mojżesz na pole-

cenie Boga umieścił owe kamienne tablice w pięknie zdobionej skrzyni. Nazywała się ona Arką Przymierza. Podczas wędrówki po pustyni Arka była niesiona na drążkach przez kapłanów, którzy przewodzili Ludowi Bożemu do Ziemi Obiecanej. Na polecenie Boga Mojżesz wykonał jednak specjalny namiot. Gdy Izraelici obozowali na pustyni, Arka Przymierza mieszkała właśnie w tym namiocie. Mojżesz nazwał go Namiotem Spotkania. Była to pierwsza świątynia Izraela, której sercem była Arka



Przymierza. Pierwszą murowaną świątynię Naród Wybrany zbudował po dotarciu do Ziemi Obiecanej, a uczynił to król Salomon. Budowano ją siedem lat (966-959 przed Chr.). Jej sercem, podobnie jak w Namiocie Spotkania, była Arka Przymierza. Świątynia króla Salomona przetrwała prawie 400 lat. Została doszczętnie zburzona przez króla babilońskiego Nabuchodonozora w roku 586 przed Chr. Była to wielka tragedia dla Narodu Wybranego.

Opatrzność Boża sprawiła jednak, że po 60 latach Izraelici mogli odbudować Dom Boga. Zrobili to po powrocie z niewoli babilońskiej. Do tej drugiej świątyni przychodził Pan Jezus z Matką Bożą i św. Józefem. To w niej nauczał i głosił Ewangelię. Chrystus zapowiedział też jej zniszczenie. Kiedy pewnego razu jeden z uczniów zachwycał się potęgą Świątyni Jerozolimskiej, Zbawiciel wypowiedział słowa: „Nie zostanie tu kamień na kamieniu, który nie byłby zwalony” (Mk 13, 2). Proroctwo Pana Jezusa spełniło się w roku 70 po Chr. Tym razem burzycielami okazali się Rzymianie, którzy w ten sposób krwawo stłumili bunt Żydów. Do dzisiaj na Forum Romanum w Rzymie stoi niemy świadek tamtych wydarzeń – łuk tryumfalny Tytusa, który to władca na czele legionów zburzył Świątynię Jerozolimską.

Musimy jednak w tym miejscu podkreślić, że dla chrześcijan zburzenie Świątyni nie było aż tak wielką tragedią jak dla wyznawców judaizmu. Owszem każdy akt wandalizmu trzeba stanowczo potępić. Ten również. Chrześcijanie mieli już jednak inną Świątynię – o wiele ważniejszą i świętszą od tej w Jerozolimie. Co najważniejsze: nie była to wcale budowla z kamienia, ale było to samo Ciało Pana Jezusa zrodzone z Maryi Dziewicy. Znamy wszyscy rozmowę Zbawiciela z Żydami: „Zburzcie tę świątynię, a Ja w trzech dniach wzniosę ją na nowo” (J 2,19). Dla nas chrześcijan najważniejszą Świątynią jest sam Chrystus Pan i Jego przebite Serce, z którego płyną źródła łask.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Kamil Borkowski, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do 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

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

Sobota, 18.10.2025 r. – Różaniec i Msza św. w int. Służby Zdrowia w Katedrze o godz. 17.15.

Niedziela, 16.11.2025 r. – wypominki za zmarłych lekarzy w Katedrze o godz. 17.15.

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

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

apteka



Apteka rodzinna

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

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346



Radomskie
Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

RADOMSKIE CENTRUM RODZINY

Pediatra

Kardiolog

Chirurg

Onkolog

Konsultacje
nefrologiczne

Punkt pobrań

Konsultacje
psychologiczne

Endokrynolog

Ortopeda

Ginekolog

Urolog

Spirometria

Konsultacje
dietetyczne

Lekarz rodzinny

USG

**Wolne terminy do
chirurga naczyniowego!**

ul. Jerzego Radomskiego 5, Radom +48 377 90 20 (wew. 2)

**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

Koleżance

Monice Janowicz

najserdeczniejsze kondolencje
z powodu śmierci

Taty

składają
koleżanki i koledzy
z Pracowni Endoskopowej
Mazowieckiego Szpitala
Specjalistycznego w Radomiu