

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia

Od 1 grudnia trwa zima meteorologiczna. Tą astronomiczną przywitamy w najkrótszym dniu 2025 roku – 21 grudnia, kiedy to następuje przesilenie zimowe. Za nami uciechy związane ze wspomnieniem i naśladowaniem św. Mikołaja z Miry. Katolicy przeżywają czas Adwentu, czas przygotowań do najbardziej rodzinnych i lubianych przez Polaków świąt Bożego Narodzenia.

Dla wielu z nas symbolem tych świąt jest opłatek i figurka Dzieciątka Jezus położona w żłóbku. W wielu domach pojawia się również szopka bożonarodzeniowa. Nasze oczy będzie cieszyć ozdobiona choinka. Nie wszyscy Polacy są katolikami, a przecież wszyscy mamy prawo do świętowania. Jak obserwujemy od dłuższego czasu, na okładkach gazet, świątecznych kartkach pocztowych, a także w przestrzeni wirtualnej, na wielu obrazkach towarzyszących temu świętu w miejsce katolickich symboli religijnych pojawiają się: renifery, bałwany czy ciastka z piernika. Grafika to dzisiaj najpowszechniej-

szy sposób komunikacji. Każdy wybiera to, co uważa za najważniejsze.

Do świąt pozostało niewiele czasu, a zadań z nimi związanych jak zwykle sporo. Ze wszystkim pewnie nie zdążymy, ale w dniach poprzedzających święta pamiętajmy skupić się na tym, co najważniejsze. Oby pośpiech i nadmiar obowiązków nie przysłoniły nam istoty Bożego Narodzenia. Jak każde przygotowania także i te świąteczne niosą ze sobą trudności i problemy, które są często źródłem napięć i sporów. Miejmy to na uwadze i starajmy się, aby zarówno w naszych miejscach pracy, jak i w domach czas przygotowań do świąt przebiegał w atmosferze wzajemnej życzliwości i zrozumienia. Niech nasi domownicy i rodzina, z którą planujemy się spotkać, będą głównym obiektem naszych starań. W przedświątecznym pośpiechu nie zapominajmy o potrzebach ludzi nas otaczających, czego serdecznie życzę wszystkim Czytelnikom, zapraszając do lektury 361. numeru Zdrówka.

ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

Świadomość onkologiczna

Czytaj na stronie 4.

Zmiany, które ułatwiają leczenie

Czytaj na stronie 6.

Odkładanie wizyty u lekarza to nie lenistwo

Czytaj na stronie 8.

Jak środki czystości wpływają na jakość powietrza

Czytaj na stronie 10.

W domu ciepło, a ty kichasz i kaszlesz?

Czytaj na stronie 14.

Jak dieta może chronić płuca przed smogiem

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – berberys

Czytaj na stronie 18.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

Drodzy Czytelnicy Zdrówka

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składamy Wam najserdeczniejsze życzenia radości, miłości i nade wszystko pokoju płynących z betlejemskiego żłóbka, a w nadchodzącym 2026 roku spełnienia wszystkich marzeń i planów – tych wypowiedzianych, jak i tych, które nosicie w swoich sercach. I naturalnie nade wszystko – dobrego zdrowia.

Czas przygotowań do świąt niech będzie okazją do obdarzania się życzliwością i cierpliwością. A same święta, spędzone w radosnej rodzinnej atmosferze zrozumienia i domowego ciepła, niech będą czasem wytchnienia i odpoczynku od trosk dnia codziennego.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora



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
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

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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 2, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15
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. 4, 24
Ortopedia – str. 6, 7,
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 18
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, 15
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 13,
16, 18, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 13, 20

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

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_med

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

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

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

Świadomość onkologiczna to podstawa zdrowego stylu życia – dlatego tak istotne jest regularne samobada- nie i korzystanie z programów przesiewowych!

Ostatni miesiąc roku to dobry moment na podsumowanie dwóch ważnych kampanii – Miesiąca Świadomości Raka Piersi przypadającego na październik i Miesiąca Świadomości Raka Jąder i Prostaty, który obchodzony jest w listopadzie.

– Największa potrzeba, jaką zauważamy wśród Pacjentów, to potrzeba wiedzy – przyznaje Anna Tomczyk-Czerwińska, Rzecznik Prasowa Radomskiego Centrum Onkologii. – Pacjenci często wstydzą się tematów samobadania lub, co jeszcze częstsze, boją się, że coś znajdą – dodaje.

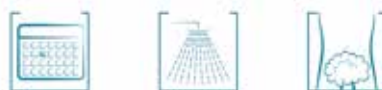
Samobadanie to najprostsza metoda

wykrycia niepokojących zmian w obrębie piersi i jąder, których wczesne odnalezienie pozwala wdrożyć leczenie i powrócić do pełni zdrowia znacznie szybciej.

– Zauważamy także dysproporcję w świadomości Pacjentów, często to Panowie nie są zainteresowani samobadaniem, a Panie chętniej sprawdzają swoje umiejętności na naszych fantomach piersi – kontynuuje Rzecznik Prasowa.

Według danych GUS, tylko 55-65 procent mężczyzn korzysta z porad lekarza i jest to o 10% mniej niż w przypadku kobiet. Jest to niepokojąca statystyka, bo „męskie” nowotwory dotyczą co czwartego pana i są jednymi z najczęściej występujących u młodych mężczyzn.

Jak więc prawidłowo wykonać samobadanie?



1. Należy pamiętać, aby samobadanie wykonywać regularnie, najlepiej raz w miesiącu. Dzięki temu łatwiej dostrzeżemy wszelkie pojawiające się zmiany.

2. Samobadanie najlepiej wykonać pod prysznicem, kiedy skóra jest rozluźniona.

3. Warto namydląć miejsce, w którym planujemy wykonać samobadanie – będzie ono prostsze i bardziej komfortowe.



4. Sprawdźmy każde jądro osobno. To normalne, że jedno jest większe od drugiego i nie należy się tym martwić.

5. Delikatnie przesuwaj jądra między palcami. Upewnij się, że nie pojawiają się niepokojące zgrubienia, wypukłości i czy nie ma zmian w kolorze skóry.

6. Wykonaj badanie od spodu jądra i podążaj najądrzami w górę i dół. Nie powinieneś odczuwać bólu lub dyskomfortu podczas badania! Jeżeli się pojawia, jest to powód do wizyty u urologa lub androloga.

Warto także pamiętać, że wszelkie zmiany w obrębie jąder powinny zostać skonsultowane z lekarzem specjalistą i nie należy ich bagatelizować. Wcześniej wykryta zmiana to szybszy powrót do pełni zdrowia.

Nie wszystkie zmiany wykryjemy jedynie za pomocą samobadania – w przypadku piersi istnieją badania diagnostyczne pozwalające wykryć zmiany o wielkości ziarnka piasku, czyli takie, których nie wykryjemy metodą palpacyjną.

W Pracowni Mammograficznej Radomskiego Centrum Onkologii zainstalowany został jeden z najnowocześniejszych aparatów mammograficznych. Co ważne, nowe urządzenie wyposażone jest w nowoczesne techniki obrazowania piersi, w tym m.in.:

1. Mammografię spektralną z podaniem kontrastu – dzięki kombinacji obrazu nisko- i wysokoenergetycznego możliwe jest wyraźne wyodrębnienie rozmieszczenia środka kontrastowego i określenie unaczynienia zmiany chorobowej (np. nowotworowej).

2. Obrazowanie 3D (tomosyntezę) – to badanie w technice trójwymiarowej mammografii 3D umożliwiające jeszcze lepszą wykrywalność nowotworów piersi i lokalizację przestrzenną zmian nowotworowych.

3. Biopsję stereotaktyczną piersi pod kontrolą obrazowania 3D oraz z użyciem kontrastu – aparat umożliwia wykonanie biopsji stereotaktycznej także

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

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

w pozycji leżącej i precyzyjne określenie lokalizacji guza. Połączenie opcji biopsji z mammografią spektralną daje możliwość precyzyjnego trafienia w zmianę, z której pobierana jest próbka do badania histopatologicznego.

4. Sztuczną inteligencję wspomagającą lekarza opisującego badanie – oparta na głębokim uczeniu sztuczna inteligencja, która szybko i dokładnie analizuje każdą płaszczyznę tomosyntezy, wykrywając z wyjątkową dokładnością zarówno złożone zagęszczenie tkanek miękkich, jak i zwapienia.

Aby zapisać się na badanie, wystarczy zgłosić się poprzez numer kontaktowy 48 377 90 20 lub odwiedzić osobiście Radomskie Centrum Onkologii przy ul. Uniwersyteckiej 6A w Radomiu. Na badanie nie jest wymagane żadne dodatkowe skierowanie, wystarczy dowód osobisty! Jeśli miałyście Panie wcześniej przeprowadzane badanie mammograficzne, należy zabrać ze sobą jego wynik!

Przypominamy:

- wiek od 45 do 74 lat
- do udziału w badaniu uprawnione są Panie, które nie miały wykonywanego badania w ramach programu w ciągu ostatnich 2 lat

- wystarczy dowód osobisty
- **48 377 90 20** lub ul. Uniwersytecka 6A, Radom

Szczegóły dostępne są na stronie
www.onkologiaradom.pl/



**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/0473

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

Zmiany, które ułatwiają leczenie

Koniec z nerwowym szukaniem numeru PESEL w aptece i stanem w kolejce po skierowanie do specjalisty. Cyfrowa rewolucja w polskiej służbie zdrowia wprowadza udogodnienia, o których wielu pacjentów wciąż nie wie. Okazuje się, że kilka prostych trików pozwala ominąć biurokrację i zrealizować polską e-receptę nawet na wakacjach w Hiszpanii.

E-zdrowie w Polsce w liczbach. Ile e-recept wystawiono w ostatnich latach?

E-zdrowie to już nie przyszłość, a nasza codzienna rzeczywistość, co potwierdzają najnowsze dane Centrum e-Zdrowia. Już ponad 20 milionów Polaków aktywnie korzysta z Internetowego Konta Pacjenta (IKP), co stanowi ponad połowę (53%) populacji kraju. To pokazuje, że cyfrowe narzędzia w opiece zdrowotnej zyskały masową akceptację i stały się standardem.

Skalę tej zmiany najlepiej obrazują e-recepty, których przez ostatnie pięć lat wystawiono aż 2,3 miliarda. Według danych GUS i Centrum e-Zdrowia, tylko w ciągu ostatniego roku lekarze wystawili 521 milionów takich dokumentów, co daje średnią 1,2 miliona dziennie. W 2024 roku już 97,4% wszystkich recept w Polsce miało formę elektroniczną, udowadniając, że papierowe druki odeszły do lamusa.

Jakie funkcje ma aplikacja mojeIKP? Kod QR, skaner leków i wniosek o EKUZ



Aplikacja mojeIKP to prawdziwe cyfrowe centrum dowodzenia zdrowiem, które mieści się w twoim telefonie. To także koniec z pamiętaniem o numerze PESEL w aptece, co bywało kłopotliwe. Teraz wystarczy pokazać farmaceucie kod QR z ekranu, aby szybko wykupić przepisane leki.

Ciekawą funkcją jest też skaner leków, który po zeskanowaniu kodu z opakowania wyświetla ulotkę i pozwala ustawić przypomnienie o zażyciu medykamentu. Ponadto, jak podaje portal pacjent.gov.pl, prosto z aplikacji można złożyć wniosek o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), co jest nieocenioną pomocą przed zagranicznym wyjazdem.

Do jakich specjalistów można iść bez skierowania? Nowe zasady i zmiany w e-receptach

Od 17 września tego roku, dzięki decyzji Ministerstwa Zdrowia, pacjenci zyskali łatwiejszy dostęp do trzech ważnych specjalistów. Nie jest już potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego, aby umówić się na wizytę do psychologa, optometrysty czy lekarza medycyny sportowej. To znacząco skraca drogę do uzyskania profesjonalnej pomocy, szczególnie w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym, które mogą być pierwszym sygnałem alarmowym depresji, czy w razie potrzeby korekcji wad wzroku.

Co więcej, nowością jest uprawnienie optometrysty do wystawiania skiero-

NZOZ „DUO-MED” S.C.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Długoletnie 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. KOM.: 790 791 153

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

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

DIACOM TECHNOLOGY

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

Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
spędzonych w rodzinnej
atmosferze oraz
szczęśliwego nowego 2026 roku
składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami

www.pracowniartg.eu

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



wań bezpośrednio do okulisty, co eliminuje konieczność powrotu do lekarza POZ. Kolejne ułatwienie dla pacjentów wprowadzono w październiku. Zmiana w realizacji recept pozwoli na wykupienie leków z tej samej e-recepty w różnych aptekach. To rozwiązanie, które odpowiada na częste problemy z dostępnością leków i ułatwia życie osobom, które często podróżują lub zmieniają miejsce zamieszkania.

*Polska e-recepta za granicą.
Jakie zmiany w rejestracji do
lekarzy czekają nas w 2026?*

Już od 1 stycznia 2026 roku obowiązkowa stanie się Centralna e-rejestracja, która ułatwi umawianie wizyt u kardiologa oraz na kluczowe badania profilaktyczne, takie jak mammografia i cytologia, będące fundamentem wczesnego wykrywania raka piersi i szyjki macicy. Obecnie system ten działa w ramach pilotażu, który potrwa do końca bieżącego roku, a placówki biorące w nim udział otrzymują wsparcie finansowe. Cyfrowe udogodnienia działają też poza granicami Polski. E-receptę transgraniczną można już zrealizować w 10 krajach Unii Europejskiej, w tym w popularnych kierunkach wakacyjnych jak Chorwacja, Grecja czy Hiszpania, co pozwala na wygodny i bezpieczny zakup leków podczas zagranicznych podróży.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



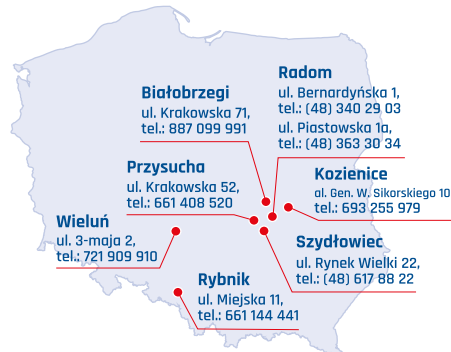
**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE Drukowane
w drukarce 3D**



LECZENIE BEZDECHU



**POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON**

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

**WYKWAŁIFIKOWANA 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.

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:
Centrum Medyczne MEDJana
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 Patrzalki

Wernera 5 lok. 10, Radom

O/0056

Odkładanie wizyty u lekarza to nie lenistwo

Odkładanie wizyty u lekarza na później to nawyk, który zna chyba każdy. Wbrew pozorom nie chodzi tu o lenistwo, lecz o pułapkę, w którą wpędza nas własny umysł. Na szczęście istnieje zaskakująco prosty sposób, by przełamać ten paraliż i wreszcie odzyskać kontrolę nad własnym życiem i stanem zdrowia.

Dlaczego odkładamy wizytę u lekarza? Psychologiczne przyczyny prokrastynacji

Odkładanie telefonu, by umówić się na kontrolę, to problem, który zna niemal każdy. Okazuje się, że to nie kwestia lenistwa czy złej organizacji, a skomplikowany mechanizm psychologiczny. Jak przekonują specjaliści, tzw. prokrastynacja zdrowotna to przede wszystkim problem z regulacją emocji, a nie z zarządzaniem

czasem.

Unikamy wizyty u lekarza, ponieważ podświadomie chcemy uniknąć negatywnych uczuć, takich jak lęk przed diagnozą, wstyd czy poczucie winy. Daje to chwilową ulgę, ale w dłuższej perspektywie tylko pogarsza sytuację. Analizy pokazują, że takie unikanie prowadzi do wielu negatywnych skutków, w tym wzmocnienia lęku i utrwalenia w sobie przekonania, że nie jesteśmy w stanie znieść złej wiadomości.



Jak odkładanie wizyty u lekarza nasila lęk? Mechanizm błędnego koła

Prokrastynacja i negatywne emocje tworzą samonapędzający się mechanizm, z którego trudno się wydostać. Unikanie badań kontrolnych jest szczególnie powszechne u osób z lękiem o zdrowie,



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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

które boją się potwierdzenia swoich naj-
gorszych obaw. Zamiast szukać profesjo-
nalnej pomocy, zaczynają nadmiernie
obserwować swoje ciało, co tylko potę-
guje wewnętrzny niepokój.

Potwierdza to opublikowana w tym
roku metaanaliza 88 badań z udziałem
ponad 63 tysięcy osób. Wykazała ona,
że prokrastynacja jest silnie i dwukierun-
kowo powiązana z lękiem. Oznacza to, że
odkładanie zadań nasila lęk, a większy lęk
prowadzi do dalszej prokrastynacji. W ten
sposób tworzy się błędne koło, w którym
nasz stan psychiczny stale się pogarsza.

*Długie kolejki do lekarza. Jak
system ochrony zdrowia utrud-
nia profilaktykę?*

Bariery psychologiczne to jedno, ale
realia polskiej służby zdrowia dokładają
swoje. Z danych z zeszłego roku wynika, że
średni czas oczekiwania na podstawowe
badania medyczne w Polsce wynosi już
ponad cztery miesiące. Choć na początku
tego roku kolejki na rezonans magne-
tyczny skróciły się do około dwóch mie-
sięcy, wciąż stanowi to istotny problem.

Według tegorocznego raportu OECD
zaledwie 51% Polaków jest zadowolony-
nych z dostępności opieki zdrowotnej, co
jest wynikiem znacznie poniżej średniej
wynoszącej 64%. Co więcej, Polska wydaje

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

na profilaktykę tylko 1,7% budżetu na
zdrowie, podczas gdy średnia w krajach
rozwinętych to 3,4%. System jest więc
nastawiony na leczenie, a nie na kluczowe
badania profilaktyczne, co dodatkowo
utrudnia dbanie o siebie.

*Jak przestać odkładać wizytę
u lekarza? Prosta metoda małych
kroków*

Jednym z najskuteczniejszych narzę-
dzi w walce z prokrastynacją jest terapia
poznawczo-behawioralna (CBT), której
efektywność potwierdzają liczne badania
naukowe. Nie oznacza to jednak, że od
razu trzeba zapisywać się na terapię, by
skorzystać z jej metod.

Kluczem do sukcesu może być rozbi-
cie dużego, przerażającego zadania, jakim
jest „zadbanie o zdrowie”, na małe, kon-
kretne kroki. Zamiast przytłaczać się myślą
„muszę umówić wizytę”, warto rozplano-
wać działanie etapami. Pierwszego dnia

można znaleźć numer do przychodni, dru-
giego sprawdzić swój kalendarz w poszu-
kiwaniu dwóch możliwych terminów,
a trzeciego po prostu wykonać telefon.
Takie proste działanie redukuje paraliż
decyzyjny i pozwala odzyskać poczucie
kontroli.

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. 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**

**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

Jak środki czystości wpływają na jakość powietrza w domu?

Dbanie o porządek to dla wielu z nas element zdrowego stylu życia. Jednak najnowsze badania pokazują, że częste używanie popularnych środków czystości – zwłaszcza w sprayu i o cytrusowym zapachu – może znacząco pogarszać jakość powietrza w domu. Jesienią, gdy rzadziej otwieramy okna, w mieszkaniach zaczynają gromadzić się lotne związki organiczne, które mogą zwiększać ryzyko astmy, alergii, a nawet problemów ze snem.

*Dlaczego powietrze w domu
bywa gorsze niż na zewnątrz?
Wpływ chemii domowej na
zdrowie*

Badanie z 2025 roku przeprowadzone przez Clean Whale pokazuje, że aż 80% Polaków czuje silną odpowiedzialność za czystość w domu, co często prowadzi do intensywnego używania chemii. Niestety, ta dbałość o porządek ma swoją drugą, mroczniejszą stronę, a wpływ

domowej chemii na zdrowie to temat, o którym wciąż mówi się za mało.

Problem narasta, gdy zamykamy okna, aby chronić się przed chłodem. Ta sama analiza wykazała, że codzienne sprzątanie, praktykowane w 67% polskich gospodarstw domowych, w połączeniu z ograniczoną wentylacją prowadzi do trzykrotnego wzrostu stężenia lotnych związków organicznych (w skrócie VOCs). W efekcie powietrze w naszych domach



staje się bardziej zanieczyszczone niż to na zewnątrz.

ORTODONTA

Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul.
Kozienicka
68
Gołębiów

Wejście
z boku

tel: **506 984 208**

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**

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

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

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.

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.

Środki czystości w sprayu a astma. Jak aerozole zwiększają ryzyko chorób płuc?

Środki czyszczące w formie sprayu, choć wygodne, stanowią szczególne zagrożenie dla naszego układu oddechowego, mogąc prowadzić do duszności czy nasilenia objawów alergii. Najnowszy przegląd 77 badań, opublikowany w 2025 roku przez naukowców z Uniwersytetu Paris-Saclay, nie pozostawia złudzeń, że ich regularne używanie zwiększa ryzyko rozwoju astmy u dorosłych o 49%. Co więcej, wspomniane badanie ujawniło także, że spraye do czyszczenia szyb i mebli zwiększają ryzyko niekontrolowanej astmy aż trzykrotnie.

Mechanizm tego zjawiska jest prosty i niepokojący. Podczas rozpylania produkty te generują mikroskopijne cząsteczki, które z łatwością przenikają głęboko do dolnych dróg oddechowych. Autorzy tej analizy zwrócili również uwagę na problem dzieci, u których ekspozycja na te związki, nawet w okresie prenatalnym, może prowadzić do trwałego świsu oddechowego.

Dlaczego cytrusowy zapach w środkach czystości może być szkodliwy? Problem formaldehydu

Wiele osób sięga po produkty reklamowane jako „zielone” lub „naturalne”, wierząc w ich pełne bezpieczeństwo. Niestety, badania kliniczne z 2025 roku, przytoczone na łamach „Expert Review of Respiratory Medicine”, obalają ten mit. Pokazują one, że takie środki mogą stwarzać podobne ryzyko zdrowotne, przyczyniając się chociażby do rozwoju alergii na środki czystości. Organizm nie rozróżnia, czy dany związek chemiczny pochodzi z laboratorium, czy z natury – liczy się jego struktura.

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

Doskonałym przykładem jest limonen, popularny składnik nadający środkom czystości świeży, cytrusowy zapach. Jak ujawniła metaanaliza opublikowana we wrześniu tego roku na łamach „Public Health Reviews”, wchodzi on w reakcję

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

z obecnym w pomieszczeniach ozonem, w efekcie której może powstać formaldehyd. To substancja uznawana za rakotwórczą, a jej stężenie rośnie zwłaszcza jesienią i zimą, gdy rzadziej wietrzymy mieszkania.

Dokończenie na str. 13.

JAK ŻYĆ BEZ BÓLU i w dobrym zdrowiu

Holi Natura
Barbara Nowak
Licencjonowany Partner BEMER

BEMER - Fizykalna Terapia Naczyniowa
usprawniająca przepływ krwi w całym ciele pomocna w:

- Redukcji bólu i sztywności mięśni
- Dotlenieniu i dożywieniu komórek
- Wsparcie leczenia rwy kulszowej
- Szybsze gojenie się ran
- Przyspieszenie wzrostu kostnego
- Szybsze oczyszczanie i utrata zbędnych kilogramów
- Poprawa jakości i ilości snu
- Szybsza regeneracja po zabiegach i urazach

Wodór molekularny
- najsilniejsze paliwo dla życia, najmocniejszy antyoksydant (działanie m.in.: przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwcukrzycowe, przeciwnowotworowe).

26-600 Radom, ul. Góralska 14D, 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

Jak środki czystości wpływają na jakość powietrza w domu?

Dokończenie ze str. 11.

Problemy ze snem po sprzątanii? To może być wina lotnych związków organicznych

Problemy z oddychaniem to nie jedyny sygnał alarmowy związany z wdychaniem domowej chemii, ponieważ jej wpływ na zdrowie jest znacznie szerszy. Systematyczny przegląd

opublikowany we wrześniu 2025 roku na łamach „Public Health Reviews” dostarczył zaskakujących dowodów na to, że lotne związki organiczne z produktów czyszczących mogą sabotować nocny odpoczynek.

Analiza wykazała, że regularna ekspozycja na te substancje zwiększa ryzyko problemów ze snem, takich jak bezsenność czy częste wybudzanie, o 60%. Jest to szczególnie istotne

w kontekście polskiej jesieni, kiedy stężenie tych związków w domach gwałtownie rośnie

Jak bezpiecznie sprzątać bez chemii? Proste metody i najważniejsze zasady

Na szczęście nie trzeba rezygnować z czystości, aby zadbać o zdrowie. Warto jednak wiedzieć, jak sprzątać bezpiecznie. W najnowszych wytycznych z października 2025 roku Amerykańska Organizacja Chorób Płuc (American Lung Association) poleca stosowanie prostych i tanich alternatyw, takich jak woda z octem czy soda oczyszczona.

Eksperti ostrzegają jednak, by nie mieszać octu z popularnym mydłem kastylijskim, ponieważ substancje te wzajemnie się neutralizują, tworząc nieskuteczny, lepki osad. Zamiast tego zalecają, by najpierw umyć powierzchnię mydłem, a następnie spłukać ją wodą z octem. Warto też pamiętać o najważniejszej kwestii, czyli o regularnym wietrzeniu, które, jak potwierdzają badania, potrafi zmniejszyć stężenie szkodliwych substancji nawet o 70%.

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 wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com



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.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

tel.: 606 999 655

N/0215



**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

W domu ciepło, a ty kichasz i kaszlesz? To mogą być objawy częstej alergii

Ciągły katar, swędzące oczy i uporczywy kaszel – dla wielu osób to codzienność, gdy grzejniki zaczynają działać. Winowajcą nie jest zimowa pogoda, lecz roztocza, które w ciepłe domowego powietrza rozprzestrzeniają alergeny. Jak sobie pomóc?

Dlaczego objawy alergii nasilają się zimą przy kaloryferach?

Początek jesieni i odkręcone kaloryfery dla wielu osób oznaczają powrót dobrze znanych dolegliwości. Poranny katar, zatkały nos, uporczywy kaszel czy swędzenie oczu potrafią skutecznie zepsuć nastrój.

Wydaje się to nielogiczne – w końcu suche i ciepłe powietrze powinno być wrogiem roztoczy kurzu domowego. Jak jednak wyjaśniają eksperci z Europejskiej Fundacji Badań nad Alergiami (ECARF), na tym właśnie polega paradoks. Owszem, suche powietrze szkodzi roztoczom, ale jednocześnie sprawia, że ich odchody, zawierające silnie uczulające białka, wysychają i rozpadają się na jeszcze mniejsze, lotne cząsteczki. Ciepłe powietrze unoszące się znad grzejnika działa niczym winda, która transportuje ten mikroskopijny pył prosto

do naszych dróg oddechowych, co jest szczególnie dotkliwe w nocy.

Problem ten nie jest nam obcy i dotyczy bezpośrednio polskich mieszkańców. Wyniki badania, które ukazały się w czasopiśmie „Annals of Agricultural and Environmental Medicine” i objęły próbki kurzu z różnych lokalizacji w kraju, są jednoznaczne. Obecność roztoczy stwierdzono w niemal połowie badanych domów.

Co więcej, analiza wykazała, że liczebność tych mikroskopijnych pajęczaków jest silnie związana z rodzajem ogrzewania i temperaturą w pomieszczeniach. Okazuje się, że w naszych sypialniach najczęściej gości gatunek o nazwie *Dermatophagoides farinae*. To potwierdza, że alergia na roztocza nie jest odległym problemem, a realnym wyzwaniem, z którym mierzymy się każdej nocy we własnym łóżku.

Skuteczna walka z roztoczami – dlaczego półśrodki nie działają?

Walki z roztoczami nie da się wygrać pojedynczymi, sporadycznymi działaniami. Potwierdza to obszerna analiza, która zebrala i podsumowała wyniki aż 35

różnych badań z udziałem ponad dwóch tysięcy pacjentów, a jej wnioski opublikowano na łamach „World Allergy Organization Journal”.

Naukowcy udowodnili, że realne korzyści przynosi jedynie kompleksowe podejście, które określili mianem „całkowitej kontroli sypialni”. Wprowadzenie pełnego pakietu rozwiązań, takich jak: antyroztozczowe pokrowce na materace i poduszki, regularne pranie pościeli w wysokiej temperaturze, usunięcie dywanów oraz odkurzanie odkurzaczem z filtrem HEPA (specjalnym filtrem, który wyłapuje nawet najdrobniejsze cząsteczki), zwiększa szansę na poprawę samopoczucia ponad trzykrotnie. Kluczowy wniosek jest jednak taki, że częściowe działania, na przykład samo stosowanie pokrowców, nie przynoszą zauważalnej ulgi. W tej walce obowiązuje zasada „wszystko albo nic”.

Fundamentem skutecznej strategii jest więc połączenie kilku metod i regularność. Pranie pościeli raz w tygodniu w temperaturze minimum 60°C pozwala pozbyć się żywych roztoczy. Jak bowiem pokazały wcześniejsze badania, których wyniki opublikowano w „Journal of Allergy and Clinical Immunology”, pranie w zimnej wodzie co prawda usuwa większość alergenów, ale nie eliminuje samych pajęczaków. Dlatego tak ważne jest jednocześnie

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12

rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

stosowanie barier fizycznych, takich jak pokrowce, eliminacji termicznej, czyli prania w gorącej wodzie, oraz mechanicznego usuwania kurzu za pomocą odkurzacza z filtrem HEPA, który zapobiega ponownemu unoszeniu się alergenów.

Dodatkowym wsparciem będzie usunięcie z sypialni typowych „zbieraczy kurzu” – dywanów, pluszowych zabawek czy tapicerowanych mebli, które stanowią idealne siedlisko dla roztoczy. Warto pamiętać, że w jednym materacu może ich żyć nawet 10 milionów.

Oczyszczacze powietrza i kontrola wilgotności – prosty sposób na ulgę

Poza sprzątaniem kluczowe jest stworzenie w domu środowiska, które nie sprzyja rozwojowi roztoczy. Badanie opublikowane w czasopiśmie medycznym „Journal of Allergy and Clinical Immunology” dowiodło, jak potężnym narzędziem jest kontrola wilgotności powietrza. W domach, w których przez kilkanaście miesięcy utrzymywano wilgotność poniżej 51% przy użyciu klimatyzacji i osuszaczy, liczba żywych roztoczy spadła z około 400 do zaledwie 8 na gram kurzu.

W tym samym czasie w domach bez kontroli wilgotności ich populacja utrzymywała się na poziomie od 500 do nawet

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

1000. Roztoczom wystarczy zaledwie godzina dziennie w wilgotnym środowisku, by przetrwać, a kilka godzin, by się rozmnażać. Oznacza to, że nawet gotowanie czy gorąca kąpiel bez dobrej wentylacji mogą im sprzyjać. Dlatego utrzymanie wilgotności w sypialni na poziomie 30-50% to podstawa.

Drugim rozwiązaniem, którego skuteczność potwierdziła wspomniana wcześniej analiza wielu badań, jest stosowanie oczyszczaczy powietrza. Jednak kluczowy jest sposób ich użycia. Naukowcy wykazali, że urządzenia umieszczone blisko głowy śpiącej osoby i kierujące strumień czystego powietrza prosto w jej stronę są

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

nawet stukrotnie skuteczniejsze niż standardowe oczyszczacze. Takie celowane działanie pozwoliło znacząco złagodzić objawy astmy u uczestników badania.

Warto pamiętać, że nieleczona alergia na roztocza może z czasem prowadzić do rozwoju astmy, dlatego dbanie o czyste otoczenie to inwestycja w zdrowie na lata. Co ciekawe, osoby z silną alergią na roztocza mogą też reagować na skorupiaki, takie jak krewetki czy kraby. Dzieje się tak, ponieważ ich organizm może mylić białka alergenów roztoczy z tymi obecnymi w owocach morza, wywołując podobną reakcję.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

DERMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

OPIEKA

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

Ilek. Jakub Stasiak

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,
także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18

Jak dieta może chronić płuca przed smogiem? Kluczem są owoce

Obawa o wpływ zanieczyszczonego powietrza na zdrowie towarzyszy wielu osobom, szczególnie w sezonie grzewczym. Mało kto jednak wiąże ten problem z codzienną dietą, która może stanowić realne wsparcie dla organizmu. Okazuje się, że regularne jedzenie owoców to ważny element ochrony płuc przed skutkami smogu, ale siła tego działania zależy od zaskakującego czynnika.

Owoce pomagają chronić płuca przed skutkami smogu

Wiadomość, która może dodać otuchy każdemu, kto martwi się jakością powietrza, pojawiła się podczas Międzynarodowego Kongresu European Respiratory Society. Naukowcy z University of Leicester, analizując dane niemal 200 000 osób z UK Biobank (ogromnej bazy informacji o zdrowiu mieszkańców), dokonali niezwykle obiecującego odkrycia. Okazuje się, że regularne jedzenie owoców może działać jak naturalna tarcza, która pomaga chronić płuca przed szkodli-

wym wpływem smogu. Ten pozytywny efekt był szczególnie widoczny u kobiet, które sięgały po cztery lub więcej porcji owoców każdego dnia.

Badacze skupili się na wpływie pyłu PM2.5 (czyli mikroskopijnych, szkodliwych cząsteczek unoszących się w powietrzu, które z łatwością wnikają głęboko do płuc). Zauważyli, że wraz ze wzrostem zanieczyszczenia spadała wydolność oddechowa uczestniczek, mierzona wskaźnikiem FEV1 (to badanie sprawdzające, jak dużo powietrza jesteś w stanie wydymać w pierwszej sekundzie, co obrazuje siłę i zdrowie płuc).



U kobiet, które jadły mało owoców, spadek wydolności był znacznie większy niż u tych, których dieta była w nie bogata.

Co ciekawe, podobnej zależności nie udało się jednoznacznie potwierdzić u mężczyzn. Badacze sugerują, że powód może być dość prosty, ponieważ w analizowanej grupie mężczyźni jedli po prostu mniej owoców niż kobiety. To sprawia, że trudno było statystycznie uchwycić ochronny efekt diety. Nie oznacza to jednak, że owoce na nich nie działają, a raczej podkreśla, jak ważne jest, aby każdy z nas włączał je do swojego codziennego jadłospisu, by wspierać swój organizm.

Jak antyoksydanty z owoców chronią płuca przed stanem zapalnym?

Jak to możliwe, że owoce mają taką moc? Sekret tkwi w ich bogactwie w antyoksydanty (przeciwutleniacze – naturalne substancje chroniące nasze komórki). Kiedy wdychamy zanieczyszczone powietrze, w naszych drogach oddechowych powstaje stan zapalny i tak zwany stres oksydacyjny, który można porównać do „rdzewienia” komórek od wewnątrz. Antyoksydanty z owoców działają jak ekipa ratunkowa, która neutralizuje wolne rodniki i pomaga wyciszyć zapalenie, zanim zdąży wyrządzić większe szkody.

Potwierdza to wiele analiz. Jedno z badań, którego wyniki można znaleźć w bazie PubMed Central (PMC), jasno pokazało, że dieta bogata w przeciwutleniacze wiąże się z rzadszym występowaniem chorób układu oddechowego. Co więcej, inny przegląd badań przytaczany przez PMC wskazuje, że wydolność płuc u osób jedzących dużo owoców jest wyraźnie wyższa niż

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. Kontakt** – 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

u tych, którzy sięgają po nie rzadko.

Wśród tych naturalnych obrońców na szczególną uwagę zasługuje witamina C. Jedną z metaanaliz, opublikowaną na łamach „Journal of Clinical and Cellular Practices”, przyniosła obiecujące wieści dla osób z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc, znaną jako POChP. Wykazano w niej, że suplementacja witaminy C pomagała poprawić wydolność ich płuc.

Inne badanie potwierdziło, że wyższe spożycie witaminy C idzie w parze z lepszymi wynikami badań czynnościowych płuc, takimi jak wspomniane FEV1 oraz FVC (czyli maksymalna ilość powietrza, jaką możemy wydmuchać). Jednocześnie zaobserwowano niższy poziom białych krwinek, których nadmiar może świadczyć o stanie zapalnym w organizmie i negatywnie wpływać na pracę płuc. To kolejny dowód na to, jak ważną rolę odgrywają składniki naszej diety w ochronie układu oddechowego.

36 z 50 najbardziej zanieczyszczonych miast UE jest w Polsce

Wszystkie te informacje nabierają szczególnego znaczenia, gdy spojrzymy na sytuację w Polsce. Niestety, od lat zmagamy się z jednym z najgorszych zanieczyszczeń powietrza w całej Europie. Raport Grupy Banku Światowego nie pozostawia złudzeń, wskazując, że na liście 50 najbardziej zanieczyszczonych miast Unii Europejskiej, aż 36 znajduje się w naszym kraju. Dane Europejskiej Agencji Środowiska tylko to potwierdzają, pokazując, że średnie roczne stężenie pyłów PM2.5 w polskich miastach wielokrotnie przekracza bezpieczny poziom wyznaczony przez WHO. W tej sytuacji każda metoda, która może pomóc chronić nasze zdrowie, jest na wagę złota.

Te statystyki przekładają się na realne

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 kamicą żółciową, 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

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



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
POŁOŻNICTWO - 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

Z/0262

ryny (alkaloidu izochinolinowego, który
działa antybakteryjne), wykazują właści-
wości antybiotyczne.

WAŻNE!

Berberysu nie można spożywać
przez dłuższy czas, ponieważ zawarta
w nim berberyna odkłada się w sercu,
wątrobie i trzustce.

Ciąg dalszy na str. 20.

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

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

Leon XIV



Kolejny rok liturgiczny dobiegł końca. Pierwsza pielgrzymka zagraniczna Leona XIV do Turcji i Libanu także zakończona. To zrealizowanie planów papieża Franciszka, który pragnął wziąć udział w 1700. rocznicy Soboru Nicejskiego, w miejscu pierwszego w dziejach zgromadzenia biskupów chrześcijańskich, czyli soboru. W 325 roku cesarz Konstantyn I Wielki zwołał do Nicei (obecnie Iznik w Turcji) zjazd około 300 biskupów. Uczynił to po wydaniu w 313 roku edyktu mediolańskiego, na mocy którego wprowadzono wolność wyznania wiary w Cesarstwie Rzymskim. Dokument ten zakończył prześladowania chrześcijan. Cesarz chciał zjednoczyć chrześcijan i rozstrzygnąć spory. Jego udział w obradach podkreślił rosnące znaczenie chrześcijaństwa w Cesarstwie Rzymskim. Konstantyn I Wielki był pierwszym cesarzem rzymskim, który pod koniec życia przeszedł na chrześcijaństwo. Sobór Nicejski trwał od 19 do 25 lipca 325 roku. Jednym z najważniejszych rezultatów obrad było przyjęcie wyznania wiary, które to dziedzictwo Soboru jest do dziś odmawiane podczas mszy świętych i stanowi fundament doktrynalny chrześcijaństwa.

W katedrze patriarchatu Konstantynopola papież Leon mówił: „Pragnę powiedzieć, że dążenie do pełnej jedności między wszystkimi chrześcijanami jest jednym z priorytetów Kościoła katolickiego, a w szczególności mojej posługi jako Biskupa Rzymu”.

Podobne pragnienie jedności i pokoju wyraził w czasie wizyty w Libanie – państwie, gdzie przez dziesiątki lat w zgodzie żyły obok siebie wspólnoty muzułmańska i chrześcijańska. W libańskich górach, na wysokości 1200 m n.p.m. – skąd w oddali widać Morze Śródziemne – znajduje się klasztor św. Marona w Annaya, gdzie udał się papież, by nawiedzić miejsce spoczynku św. Szarbela (1828-1898). Ten libański mnich i pustelnik maronicki (kanonizowany w 1977 roku), który prowadził życie pełne skrajnej ascezy i oddania Bogu, zdobywa coraz większą „popularność” także w Polsce. Jest on czczony nie tylko przez chrześcijan i katolików, ale również przez muzułmanów i wyznawców innych religii. Każdego roku miliony pielgrzymów odwiedzają jego grób. Teraz zrobił to także papież. Leon XIV modlił się również w porcie w Bejrucie, gdzie 5 lat temu eksplozja przetrzymywanej w magazynach saletry amonowej pozbawiła domów ponad 300 000 ludzi, zabiła ponad 200 osób, a ponad 7500 raniła. Modlił się w towarzystwie premiera Libanu, w wielkiej ciszy, wśród ciągle widocznych ruin i otaczających go zapalanych ludzi. To był znak chrześcijańskiej bliskości i świadectwo, że następca Piotra nosi razem z nimi w sercu ich ból.

Tak więc wizyta w Turcji i Libanie przeszła do historii. Wiemy już jednak, że pragnieniem papieża jest teraz nawiedzić Afrykę – najlepiej udając się do Algerii, gdzie działał św. Augustyn – by „kontynuować dialog, budowanie mostów między światem chrześcijańskim a światem muzułmańskim”.

JT JT

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

Ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

Bogactwo natury – berberys

Ciąg dalszy ze str. 19.

Berberys wspomaga pracę układu pokarmowego

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie naparu z liści berberysu w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego, np. zaburzeń trawienia. Złagodzi on bóle żołądka, nudności i charakterystyczne uczucie przepełnienia i gniecenia w żołądku. Napar jest także pomocny przy

dolegliwościach, takich jak: brak łaknienia, zapalenie wątroby (przywraca prawidłową czynność tego narządu), kamica żółciowa, zahamowanie wytwarzania żółci (berberys działa żółciopędnie).

Berberys na uspokojenie

Po berberys mogą sięgnąć także osoby, które żyją w stresie, są pobudzone emocjonalnie, znerwicowane lub mają problemy z zasypianiem. Berberys wycisza, korzystnie wpływa na nastrój oraz

koncentrację.

Berberys przeciw krwawieniom

Berberys jest bogaty w witaminy C, E, i P (rutyna) oraz karotenoidy, w związku z tym działa przeciwozkrwotocznie, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i zapobiega krwawieniom, m.in. dziąseł.

Berberys na odchudzanie

Odwar z owoców berberysu poprawia przemianę materii, pobudza wydzie-

**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

lanie soków trawiennych i działa moczopędnie, a także lekko przeczyszczająco. W związku z tym można czasami po niego sięgnąć podczas kuracji odchudzającej.

Zastosowanie berberysu w kosmetyce

Berberys, dzięki właściwościom bakteriobójczym, jest polecany osobom, które cierpią na trądzik. Z kolei ze względu na dużą zawartość witaminy C, flawonów i flawonoidów w owocach, jest cennym składnikiem preparatów likwidujących przebarwienia skóry. Ponadto wykorzystywany jest do produkcji preparatów do opalania się (jako naturalny blokier promieni UVA i UVB).

Berberys nie dla kobiet w ciąży

Berberysu nie powinny stosować kobiety w ciąży. Nie jest polecany także małym dzieciom, gdyż może doprowadzić do przejściowych nudności i/lub biegunki.

To ci się przyda

Zastosowanie berberysu w kuchni

Z owoców berberysu można przyrządzać liczne przetwory – soki, dżemy, konfitury, marmoladę i nie tylko. Berberys nadaje się też do wyrobu win, wódek i likierów. Z kolei suszonymi zmielonymi owocami można przyprawiać mięsa (na Kaukazie z berberysu, wody, pieprzu i soli przygotowuje się ostrą przyprawę do potraw mięsnych), ryby i sosy.

Napar z berberysu – przepis

Łyzkę rozdrobnionych owoców berberysu wysyp do szklanki i zalej je wrzątkiem. Następnie przykryj i pozostaw do zaparzenia na 15 minut. Na koniec przeceź.

Odwar z owoców berberysu – przepis

Dokończenie na str. 22.

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

F/0152

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.



Y/0531

Radom, ul. Chałubińskiego 18

tel. 692 299 875

DK-REH Damian Kaczor GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
nowoczesne podejście:**

→ **Chiropraktyka**

→ **Osteopatia**



R/0286

TEL.: 785 195 076, 600 039 096

RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja pouradowa
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

R/0360

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

R/0397

Bogactwo natury – berberys

Dokończenie ze str. 21.

Włóż rozdrobnione owoce berberysu do garnuszka, zalej szklanką wrzątku i postaw na gazie. Następnie doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 3 minuty. Po ugotowaniu odstaw do wystygnięcia. Tak przygotowany odwar zaleca się pić 2-3 razy dziennie po jedną czwartą szklanki.

Nalewką z berberysu – przepis

Przygotuj 1 kg zmarzniętych owo-

ców berberysu, 0,5 kg cukru, laskę wanilii, kawałek suszonego kłącza imbiru, 1 litr wódki (50 proc.) zrobionej ze spirytusu.

Umyte i oczyszczone owoce berberysu wysp do gąsiora. Następnie dodaj wanilię i kawałek suszonego kłącza imbiru. Całość zasymp cukrem, zalej wódką i szczelnie zamknij gąsior. Trzymaj go w słonecznym miejscu przez dwa tygodnie. Następnie dodaj do niego 100 gramów cukru i odczekaj, aż się rozpuści. Potem przefiltruj nalewkę przez bibułę, rozlej do butelek i szczelnie je zamknij. Odstaw je w chłodne i ciemne miejsce. Nalewka jest gotowa do spożycia po 6 miesiącach.

Napar z berberysu – przepis

Łyżkę rozdrobnionych owoców berberysu wysp do szklanki i zalej je wrzątkiem. Następnie przykryj i pozostaw do zaparzenia na 15 minut. Na koniec przedcedź.

Przecier z berberysu – przepis

Owoce berberysu umyj, odsącz i włóż do rondla. Następnie wlej niewielką ilość wrzącej wody i rozgotuj owoce pod przykryciem. Następnie lekko przestudzone owoce przetrzyj przez sito.



Przecierem wypełnij małe słoiczki typu twist i zamknij. Potem wstaw je do garnka z wodą ogrzaną do takiej temperatury, jaką ma zawartość słoików. Podgrzej do temperatury 90 st. C i w takiej utrzymuj przez 15-20 minut. Po wyjęciu słoików z garnka, dociśnij nakrętki i pozostaw do ostudzenia.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń

(odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I

26-600 Radom

www.madamradom.pl

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

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób www.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

„Ciało i ducha ratować żywieniem”
„Wasze pożywienie będzie Waszym lekarstwem”

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

**RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
LENARTOWICZ „NATURAL”**

SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA W RAMACH R.H.D.
JEDLANKA 49 GM. ZWOŁEŃ

Pochodzenie ziarna rozmnożeniowego: IHIAR
Państwowy Instytut Badawczy - Krajowe Centrum Zasobów Genowych
WYPRODUKOWANE PRZEZ: RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
Artur, Łukasz, Jerzy Lenartowicz Jedlanka 49 26-700 Zwoleń
tel. 510 714 300 | 509 438 467 | email: jerzylenartowicz3@gmail.com
Produkcja: mąka, kasza, płatki, otręby przy udziale Młyn Gospodarczy
Produkcja: makaron przy udziale Wytwórnia Makaronu

PATRONAT GOSPODARSTWA:
KOMITET SPOŁECZNY
OCHRONY ZDROWIA I ŻYCIA
FUNDACJA ROLNIK HANDLUJE
ŚW. HILDEGARDA Z BINGEN-Św. p. G.L.

ORYGINALNE 100%

MAKA ORKISZOWA odm. św. Hildegarda	MAKARON ORKISZOWY odm. św. Hildegarda
MAKA Z PŁASKURKI	MAKARON Z PŁASKURKI
MAKA Z SAMOPSZY	MAKARON Z SAMOPSZY
MAKA Z KAMUTU	KASZE - PŁATKI - ZIARNA
PRODUKTY Z GRYKI - OWSA - ŻYTA	

Z PRADAWNYCH ZBÓŻ NIEMODYFIKOWANYCH

AB/0088

Współistotny

W dniach 27 listopada – 2 grudnia 2025 roku Ojciec Święty. Leon XIV odbył swoją pierwszą zagraniczną podróż do Turcji i Libanu. Te dwa państwa kojarzą się nam z religią islamu jednak historycznie były to miejsca, gdzie kwitło chrześcijaństwo i dopiero najazd muzułmanów przeobraził religijnie ten region świata. Do dzisiaj jednak żyją tam chrześcijanie, którzy są spadkobiercami wyznawców Chrystusa. To właśnie tam w Nicei (dzisiejszy Iznik w Turcji) 1700 lat temu odbył się pierwszy Sobór Powszechny.

Kontekst historyczny tego wydarzenia był niezwykle ważny. W roku zwołania Soboru (325) sytuacja chrześcijaństwa w Imperium Romanum znacząco się zmieniła. Zaledwie 12 lat wcześniej cesarz Konstantyn Wielki ogłosił edykt tolerancyjny dla wyznawców Chrystusa. Oznaczało to koniec ery męczenników, która trwała prawie 300 lat. Chrześcijanie już nie ryzykowali utraty życia z powodu swojej wiary. Mogli swobodnie sprawować Eucharystię, budować świątynie i głosić Ewangelię. Cesarz był też przychylnie nastawiony do chrześcijaństwa. W takim to momencie dziejów pojawiła się tzw. herezja arianizmu. Jej twórcą

był pewien kapłan imieniem Ariusz. Odmawiał on boskości Panu Jezusowi. Twierdził, że Chrystus, tak jak całe stworzenie, został stworzony przez Ojca. Ma więc początek. Zbawiciel miałby więc być kimś pomiędzy: mniejszy od Boga Ojca a większy od ludzi. To co było istotne w nauce Ariusza to sprawa boskiej natury. Według niego Bogiem w ścisłym znaczeniu jest Ojciec, a Syn Boży już nim nie jest. Rozgorzała gorąca dyskusja w Kościele. Jedni stawali w obronie boskości Pana Jezusa, inni popierali nauki ariańskie. Nad chrześcijaństwem zawisła groźba rozłamu. W takiej to atmosferze w chrześcijańskiej Nicei rozpoczął się Sobór. Można powiedzieć, że spór skoncentrował się wokół dwóch greckich słów: *homoios* (podobny) i *homoiousios* (współistotny). Zwolennicy pierwszego twierdzili, że Jezus Chrystus jest do Boga Ojca tylko podobny, ale nie jest Bogiem. Drudzy przeciwnie – jest tej samej natury co Ojciec, czyli też jest Bogiem. Ktoś może w tym miejscu pomyśleć, że to tylko wojna o słowa. Jednak, gdy się głębiej zastanowimy, to zauważymy, że chodzi tu dosłownie o wszystko. Chrześcijaństwo to przede wszystkim Osoba Zbawiciela. Na Nim wszystko się opiera. Podstawowe pytanie zatem brzmi: kim jest Pan Jezus? Czy tylko człowiekiem, ale najwyższym kimś trochę lepszym, czy może Bogiem? Odpowiedź na to



„Albowiem Dziecię nam się narodziło, Syn został nam dany, na Jego barkach spoczęła władza.

Nazwano Go imieniem: Przedziwny Doradca, Bóg Mocny, Odwieczny Ojciec, Księżę Pokoju” (Iz 9,5).

Z okazji świąt Bożego Narodzenia przypominamy sobie prawdę o Bogu, który stał się człowiekiem. Ta prawda naszej chrześcijańskiej wiary uprzytomnia nam godność każdego człowieka, skoro sam Przedwieczny stał się jednym z nas. W imieniu Duszpasterstwa Służby Zdrowia Diecezji Radomskiej składamy serdeczne życzenia, aby ten czas uczył nas przede wszystkim miłości do drugiego człowieka. Niech te święta dadzą nam radość ze spotkań w gronie najbliższych i uświadomią nam bliskość Boga, który przychodzi do nas, aby nas zbawić.

ks. Przemysław Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

podstawowe pytanie warunkuje wszystko inne. Wreszcie pozostaje sprawa najważniejsza. Kościół święty uczy nas, że Bóg z miłości stał się człowiekiem. „Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne” (J 3,14). Syn Boży „istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi stawszy się podobnym do ludzi” (Flp 2,6-7). Wymiar miłości Boga do człowieka jest zupełnie inny, kiedy okazuje się, że to ktoś inny, a nie On sam przychodzi, aby dokonać zbawienia. Kiedy przystępujemy do Stołu Pańskiego nasza postawa jest inna, gdy wiara przypomina nam, że to sam Bóg przychodzi do naszego wnętrza, a nie ktoś w Jego zastępstwie. Sprawa użycia jednego słowa zmienia w tej sytuacji wszystko, chodzi bowiem o samego Jezusa Chrystusa. Kim On jest dla mnie i mojego życia?

Sobór Powszechny w Nicei z 325 roku stanął w obronie Bóstwa Pana Jezusa. „Bóg z Boga, Światłość ze Światłości, Bóg prawdziwy z Boga prawdziwego”. To słowa z orzeczenia ojców soborowych, które wymawiamy podczas niedzielnej Mszy św. To oznacza, że Bóg naprawdę stał się człowiekiem z miłości do człowieka i nie ma żadnej przesady, gdy z wiarą śpiewamy polską kolędę: „Bóg się rodzi”.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15³⁰

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

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

06.01.2026 r. (wtorek), godz. 15.00

– opłatek Służby Zdrowia w Izbie Lekarskiej, ul. Rwańska 16.

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



Radomskie
Centrum Onkologii
Im. Bolesława Radomskiego Cz. 7/6

NFZ

Bezpłatne badania PET-CT w Radomskim Centrum Onkologii

Badanie PET-CT jest jedną z najbardziej skutecznych metod diagnostyki obrazowej, która pozwala precyzyjnie określić lokalizację i stopień zaawansowania choroby nowotworowej.

- Badanie jest bezbolesne
- Zajmuje dosłownie kilka minut
- Wystarczy skierowanie i dowód osobisty

Skierowanie należy dostarczyć do rejestracji Radomskiego Centrum Onkologii lub przesłać na adres e-mail: pet@onkologiaradom.pl

Pacjenci poza ścieżką refundowaną przez NFZ, mogą skorzystać także z badań PET-CT komercyjnie.

Informacje o dostępnych terminach, a także kosztach skorzystania z usługi w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem telefonu:

48 377 90 20 lub 48 389 21 00

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387



**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



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