

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zmartwychwstanie Pańskie

To najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie celebrujące misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie. Rozważanie tych wydarzeń niesie ze sobą przesłanie nadziei na zwycięstwo dobra nad złem, życia nad śmiercią. To bardzo ważne zwłaszcza w kontekście wojen, których coraz więcej wokół nas, a których końca nie

widać. Wiara w zmartwychwstanie (przywrócenie do życia ciał osób zmarłych) jest wspólna dla wyznawców religii abrahamowych (judaizm, chrześcijaństwo i islam).

Życząc nade wszystko dobrego zdrowia i owocnego czasu przygotowań do świąt Wielkiej Nocy, zapraszam do lektury 364. numeru Zdrówka.

ZG

Bóg odrzucił ten kamień

Bóg odrzucił ten kamień jakby nic nie ważył

I wstał tak lekko z grobu,

że na twarzach straży

Nie było widać lęku i zdumienia

Może nie zobaczyli nawet,

że się świat odmienia

Bóg zmartwychwstał,

odwalił groby naszych domów

Gdzie tak już dobrze we śnie dusznym było

I nie przepuścił tej nocy nikomu

Spod ciepłych pierzyn wywlekał nas siłą

Bóg zmartwychwstał,

odwalił groby naszych domów

Byśmy stanęli. Na światło spojrzeli

Byśmy wołaniem wielkim odetchnęli.

Ernest Bryll



*Wszystkim Czytelnikom informatora Zdrówka,
a szczególnie tym, którzy czas świąt
spędzać będą w szpitalach, życzę,
aby święta Wielkiej Nocy przyniosły pokój i dobro.
Niech to będzie czas rodzinnych spotkań wypełnionych
przede wszystkim wzajemną życzliwością.
A nadzieja i radość, jakie niesie ze sobą wielkanocny poranek,
niech towarzyszą Wam każdego dnia.*

*Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym informatora*



WYBRANE ARTYKUŁY:

Miłość wiosną

Czytaj na stronie 4.

Jak wygląda Wielkanoc w innych krajach?

Czytaj na stronie 6.

Pijesz wodę, która stała całą noc przy łóżku?

Czytaj na stronie 10.

Mały procent, wielka nadzieja

Czytaj na stronie 13.

Bogactwo natury – bluszcz kurdybanek

Czytaj na stronie 14.

Bezdech senny a dieta

Czytaj na stronie 16.

Łagodna komora hiperbaryczna

Czytaj na stronie 20.

Bezpłatne badania dermatoskopem

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

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

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

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH
RADOMIA.

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
http://www.rtd.radom.pl/

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 15
Endokrynologia – str. 4, 5
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 7
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4
Laryngologia – str. 3, 18
Neurologia – str. 13, 14
Okuliśtyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 22, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 5
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 22
Rehabilitacja – str. 3, 18, 21
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. 8, 14, 20

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

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA – str. 4, 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



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



**Zadbaj o słuch – swój
i swoich najbliższych**
Usłysz więcej

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU**

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

 **Audika**
Twój słuch nasza troska

M/0381

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**

Miłość wiosną – naturalny impuls, który wzmacnia zdrowie



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

Wiosna to moment, w którym organizm zaczyna funkcjonować w innym rytmie.

Więcej światła słonecznego zwiększa produkcję serotoniny, poprawia nastrój i podnosi poziom energii. Nic dziwnego, że właśnie wtedy chętniej wychodzimy z domu, częściej szukamy kontaktu z innymi i łatwiej nawiązujemy relacje. Nauka potwierdza, że to jeden z najzdrowszych impulsów, jakie możemy sobie podarować.

Relacje społeczne są dla człowieka równie istotne jak sen czy aktywność

fizyczna. Badania z zakresu psychologii zdrowia i medycyny stylu życia pokazują, że osoby pozostające w bliskich, wspierających związkach mają niższy poziom stresu, rzadziej chorują przewlekłe i szybciej wracają do zdrowia po infekcjach czy zabiegach. Miłość działa jak naturalny regulator układu nerwowego: obniża stężenie kortyzolu, stabilizuje tętno i poprawia jakość snu.

Zakochanie ma również wyraźny wymiar neurobiologiczny. Bliskość emocjonalna zwiększa wydzielanie oksytocyny i dopaminy – substancji odpowiedzialnych za poczucie bezpieczeństwa, motywację i więź. Te same

mechanizmy wspierają neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych. Osoby żyjące w stabilnych relacjach lepiej radzą sobie ze stresem, mają sprawniejszą pamięć roboczą i są bardziej odporne na zaburzenia nastroju, w tym depresję.

Nie bez znaczenia jest także wpływ miłości na układ krążenia. Regularny kontakt z bliską osobą sprzyja obniżeniu ciśnienia tętniczego i zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Coraz więcej danych wskazuje, że samotność działa odwrotnie – nasila stan zapalny, zaburza rytm dobowy i zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci, porównywalnie z klasycznymi czynnikami ryzyka.

Wiosna stwarza więc idealne

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

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

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

**RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
 LENARTOWICZ „NATURAL”**

**SPRZEDAŻ BEZPOŚREDNIA W RAMACH R.H.D.
 JEDŁANKA 49 GM. ZWOLEŃ**

Pochodzenie ziarna rozmożeniowego: IHIAR
 Państwowy Instytut Badawczy - Krajowe Centrum Zasobów Genowych
 WYPRODUKOWANE PRZEZ: RODZINNE GOSPODARSTWO ROLNE
 Artur, Łukasz, Jerzy Lenartowicz Jedłanka 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

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

warunki, by otworzyć się na relacje. Nie chodzi wyłącznie o romantyczne uniesienia, lecz o świadome budowanie więzi, które wzmacniają zdrowie psychiczne i fizyczne. Miłość nie zastąpi farmakoterapii ani zdrowej diety, ale może być jednym z najskuteczniejszych naturalnych „leków wspierających”, jakie mamy do dyspozycji.

Zakochanie się wiosną to nie tylko poetycki obraz. To biologicznie uzasadniony impuls, który może poprawić jakość życia na wiele miesięcy – a czasem na całe lata.

Prof. dr hab. n. med. Dariusz A. Kosior

www.wromed.pl

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

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 Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

**PRZYJMUJĄ
SPECJALIŚCI:**

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



**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

Realizujemy usługi medyczne
w ramach NFZ oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Dietetyk
- USG Doppler naczyń
- USG i RTG cyfrowe
- Poradnia preluksacyjna NFZ
(USG bioderek dzieci na KRÓTKIE TERMINY)
- Poradnia wad postawy NFZ

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.



Radom, ul. Gagarina 1

infolinia 48 367 15 10

recepty@medicon.com.pl

medycynapracy@medicon.com.pl

www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia NFZ Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na NFZ

AB/0136

ENDOKRYNOLOGIA

PEDIATRIA

ZDROWIE

MEDICON

MEDICON

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Jak wygląda Wielkanoc w innych krajach?

Zwyczaje wielkanocne w innych krajach różnią się od polskich. Jak wygląda Wielkanoc w innych krajach Europy i świata? Wielkanoc w USA trwa tylko 1 dzień, a we Francji – łakocie dzieciom zostawiają... dzwony.

Zwyczaje wielkanocne w innych krajach często się powtarzają, np. szukanie czekoladowych jajek i innych łakoci w ogrodzie. Z kolei typowe zwyczaje wielkanocne w Polsce, takie jak śmigus-dyngus czy święcenie pokarmów, praktycznie nieznane są w innych państwach.

Wielkanoc w USA

Święta Wielkanocne w Stanach trwają tylko jeden dzień – nie ma Poniedziałku Wielkanocnego. Nie ma także tradycji święconki ani dzielenia się jajkiem, ale Amerykanie wierzą, że jajko ugotowane w Wielki Piątek, a zjedzone w Wielką Niedzielę, przyniesie szczę-

ście rodzinie.

Popularnym zwyczajem, uwielbianym przez dzieci, jest „szukanie skarbów” czy czekoladowych jajek ukrytych w domu i ogrodzie, a także zawody w toczeniu jajek.

Świąteczne posiłki spożywa się najczęściej w restauracjach, ale Amerykanie nie zapominają o dekorowaniu własnych domów. Symbolem kojarzonym ze świętami jest niewątpliwie królik, czyli symbol czczenia pogańskiej bogini Eostre. Warto wspomnieć, że dość wyraźnie w amerykańską tradycję wpisały się wielkanocne parady. Naj-



słynniejsza z nich Ester Parade odbywa się w Nowym Jorku.

Wielkanoc w Wielkiej Brytanii

Anglicy z okazji świąt mają aż cztery dni wolnego. Z reguły czas ten wykorzystują na zakupy i wyjazdy za miasto. Na wyjazdy przygotowuje się ogromne kosze z przysmakami. Tradycją już jest rozdawanie przez królową lub króla pensów. W Wielki Piątek królowa lub król obdarowuje ludzi monekami, specjalnie wybitymi na tę okazję.

W niedzielny poranek dzieci raczone są dużą ilością czekoladowych jajek, często z różnego rodzaju nadzieniem. Tak samo jak w Ameryce, tak na wyspach, do tradycji należą zawody w turlaniu jajek, czyli Egg Rolling, a turyści mogą podziwiać występy kapel ludowych.

Wielkanoc we Francji

Francuskie dzieci mają wolne na długo przed świętami, dlatego Francuzi często spędzają Wielkanoc poza domem.

Wielkanoc w Czechach

Czechy są krajem, w którym przeważają ateści, więc trudno mówić o tym, jak wyglądają tradycje wielkanocne w tym kraju. Wielkanoc obchodzona jest jako pierwszy dzień wiosny i z tym dniem wiąże się kilka zwyczajów.

W Wielkim Tygodniu wielki jest tylko piątek, a inne dni mają swoje kolory. I tak poniedziałek jest niebieski, czwartek zielony, a sobota biała.

Czeskie pisanki zdobione są za pomocą różnych technik, a zwyczajem

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 białobrzeskiego
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



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

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

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

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



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

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

L/0553

POSIADAMY KONTRAKT z NFZ KRÓTKIE TERMINY

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

Radom, ul. Andrzeja Struga 60,

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338



www.pracowniartg.eu

Z okazji
Świąt Wielkanocnych
najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i radości

składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami

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



panującym w większości domów są donice ze zbożem, głównie pszenicą. W tradycję wielkanocną wpisują się również ciasta w kształcie baranków oraz tzw. „Judasze”, czyli ciastka drożdżowe z miodem.

W poniedziałek nie oblewa się nikogo wodą, za to mężczyźni symbolicznie biją kobiety wierzbowymi wtkami, a w zamian dostają pisanki lub coś do jedzenia.

Wielkanoc w Meksyku

Obchody świąt Wielkanocy zaczyna Niedziela Palmowa. To wtedy Meksyka-

nie biorą udział w procesji i święcą palmowe gałązki. Gdy te zostaną spalone, popiołem posypuje się głowy (podobnie jak w Polsce robi się to w Środę Popielcową).

W Wielki Piątek w wielu miejscach odgrywa się sceny męki Jezusa i jego ukrzyżowania.

W Meksyku nie zdobi się jaj, za to popularne są czekoladowe jajka i zajączki.

Wielkanoc w Szwecji

W Skandynawii zwyczaj przebiegania się za Påskkäringar, czyli wielka-

nocne wiedźmy, wciąż podtrzymują dziewczynki. To one w Wielką Sobotę chodzą od domu do domu z koszykami. Mieszkańcom wręczają świąteczne kartki i składają życzenia, w zamian prosząc o łakocie lub datki.

W Wielką Sobotę zasiada się do uroczystego posiłku, a dzieci cieszą się z odwiedzin wielkanocnego zajączka.

W całym kraju popularne są brzożowe gałązki, symbolizujące nadejście wiosny. Stroi się je kolorowymi piórami i dekoruje nimi domy.

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

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**

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

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

HEMATOLOGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

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 wygląda Wielkanoc w innych krajach?

Dokończenie ze str. 7.

Wielkanoc w Austrii i w Niemczech

Święta w Niemczech to przede wszystkim symbol świątecznego zająca, który zostawia prezenty. Poszukiwanie ukrytych prezentów w postaci jajek, słodczy i drobiazgów stanowi świetną zabawę, nie tylko dla dzieci, lecz także dla dorosłych.

Ponadto przyjęło się dekorować domy w świąteczne drzewka, na których wieszają się kolorowe jajka. Mniej popularny, ale wciąż praktykowany, jest zwyczaj palenia ognisk i zbierania się przy nich w celu pożegnania zimy, a przywitania wiosny.

W Austrii z kolei warto zwrócić uwagę na świąteczne menu. Tam na wielkanocnych stołach pojawiają się

naleśniki, ciasteczka anyżowe oraz delikatna legumina z sosem truskawkowym.

Wielkanoc we Włoszech

Wielka Niedziela obchodzona jest w gronie rodzinnym, gdzie najważniejszy jest uroczysty obiad. Jako że Włosi zwracają dużą uwagę na posiłki, świąteczny obiad obfituje w wymyślne dania z jagnięciny, baraniny, przystawki czy wielkanocną Colombę, czyli placek, który po złożeniu przypomina lecącego ptaka.

Symbolem świąt jest baranek. Włosi nie przywiązują wagi ani do ozdabiania jajek, ani święconki. Po niedzieli obfitującej w spotkania rodzinne i delectowanie się przysmakami, wyruszają za miasto na pikniki lub trochę dalej na południe kraju.



Wielkanoc w Rosji i na Białorusi

W Rosji Wielkanoc to Pascha, którą poprzedza 40-dniowy post, znacznie surowszy niż w Polsce. Nie wolno jeść nie tylko mięsa, lecz także nabiału i białej pieczywa.

**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****WYKwalifikowana Dobra****OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH****OFERUJEMY:**

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

AA/0323



Białobrzegi
ul. Krakowska 71,
tel.: 887 099 991

Radom
ul. Bernardyńska 1,
tel.: (48) 340 29 03
ul. Piastowska 1a,
tel.: (48) 363 30 34

Przysucha
ul. Krakowska 52,
tel.: 661 408 520

Koźnice
al. Gen. W. Sikorskiego 10,
tel.: 693 255 979

Wieluń
ul. 3-maja 2,
tel.: 721 909 910

Szydłowiec
ul. Rynek Wielki 22,
tel.: (48) 617 88 22

Rybnik
ul. Miejska 11,
tel.: 661 144 441

Ilek. 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

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

Jajka zdobi się dużo wcześniej niż u nas, a najpopularniejszym kolorem jest czerwony – symbol zmartwychwstania i śmierci Jezusa. Na Białorusi dawniej czerwonymi jajkami pocierano policzki dzieci, by te były zdrowe.

Święta prawosławne to czas spotkań w rodzinnym gronie i przesiadywanie przy suto zastawionym stole. Obowiązkowo podaje się mięsa, a najbardziej znanym deserem jest kulicz, czyli drożdżowa baba z bakaliami.

Na Białorusi do popularnych wielkanocnych tradycji należy gra w bitki, czyli zbijanie jajek. Ten, kto wygra, otrzymuje czapkę wypełnioną czerwonymi jajkami.

Wielkanoc w Hiszpanii

Wielkanoc w Hiszpanii jest najważniejszym świętem w roku. W całym kraju odbywają się procesje, jednak większy nacisk niż na zmartwychwstanie Jezusa, kładzie się na jego mękę przed śmiercią. Widowiska pasyjne odbywają się w wielu miejscach.

Od XV wieku w La Rioja w Wielki Czwartek i w Wielki Piątek odbywa się biczowanie picaos, czyli pokutników. Ochotnicy biorący udział w tej nietypowej procesji ubierają się na białą, cią-

gną ciężkie łańcuchy i idą bos.

Hiszpańskie potrawy wielkanocne bardzo różnią się od tych, które podajemy w Polsce. Najczęściej są to potrawka z ciecioriki i ciasto drożdżowe z ukrytym w środku jajkiem. Kiedyś było nim zwykle ugotowane jajko, dziś najczęściej jest to jajko czekoladowe.

Źródło: polki.pl



DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

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

NFZ USG oczu
Perymetr
Tonometr
Pachymetr

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

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

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

OKULISTYKA

OPTYK

ZDROWIE

OKULISTYKA

OKULISTYKA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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

Pijesz wodę, która stała całą noc przy łóżku? Eksperti ostrzegają przed jednym błędem

Wiele osób zaczyna dzień od łyka wody zostawionej wieczorem na szafce nocnej. Choć zmiana jej smaku wydaje się błaha, stoją za nią konkretne procesy chemiczne i biologiczne. Najnowsze wytyczne jasno wskazują jednak sytuację, w której ten niewinny nawyk może stać się ryzykowny dla zdrowia. Sprawdź, czy należysz do grupy ryzyka

Dlaczego woda w szklance po nocy ma inny smak? To prosta chemia?

Każdy z nas tego doświadczył. Sięgasz rano po szklankę wody stojącą

przy łóżku i czujesz, że jej smak jest dziwnie „mdły”, kwaśnawy, płaski lub

po prostu inny niż wieczorem. To nie jest tylko twoje wrażenie – za tą zmianą stoją proste, ale fascynujące procesy chemiczne, które zachodzą, gdy smacznie śpisz.

Przez całą noc woda w otwartej szklance wchodzi w interakcję z powietrzem, pochłaniając z niego dwutlenek węgla (CO₂). Według analizy opublikowanej przez ACS Chemistry Education w 2024 roku, CO₂ reaguje z wodą, tworząc śladowe ilości kwasu węglowego. To właśnie on delikatnie obniża pH wody z neutralnego poziomu około 7 do wartości 6,5-6,8, co odczuwamy jako zmianę smaku na bardziej „tępy”, ale jest to proces całkowicie nieszkodliwy dla zdrowia.

Chlor w kranówce. Co się z nim dzieje, gdy woda stoi w szklance?

Woda w kranach jest celowo uzdatniana chlorem, aby była bezpieczna do picia i wolna od szkodliwych drobnoustrojów. To właśnie ten składnik odpowiada za charakterystyczny, czasem lekko „basenowy” posmak świeżej kranówki. Kiedy jednak woda postoi kilka godzin w otwartym naczyniu, ten naturalny strażnik czystości po prostu się ulatnia.

Jak wskazują wytyczne Agencji Ochrony Środowiska (EPA) z 2023



ul. Szeroka 6b,
Zamłynie, Radom

+48 726 244 687

www.naszerokiej.pl

- 🦷 Atraumatyczna chirurgia
- 🦷 Protetyka
- 🦷 Leczenie paradontozy
- 🦷 Endodoncja mikroskopowa

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.



w sypialni. Jak jednak wskazują badania opublikowane na łamach PMC/NIH w 2024 roku, temperatura pokojowa (około 20°C) nie jest idealnym środowiskiem dla gwałtownego rozwoju większości patoge-

roku, chlor stopniowo odparowuje z wody w temperaturze pokojowej. Cały proces trwa zazwyczaj od 24 do 48 godzin, a jego efektem jest woda o bardziej naturalnym, przyjemniejszym smaku. Niestety, jednocześnie traci ona swoją podstawową barierę ochronną przed bakteriami, które mogą dostać się do niej z otoczenia.

Skąd biorą się bakterie w szklance wody i czy są groźne?

Tak, w odstanej wodzie gromadzą się drobnoustroje, ale sytuacja jest daleka od alarmującej. Bakterie te pochodzą głównie z naszej własnej śliny, a także z kurzu i powietrza

nów.

Co więcej, nasz organizm jest doskonale przystosowany do radzenia sobie z własną florą bakteryjną, więc picie takiej wody nie stanowi dla nas zagrożenia, a liczba bakterii zwykle pozostaje poniżej norm bezpieczeństwa wyznaczonych przez EPA.

Picie wody po nocy. Kto powinien jej bezwzględnie unikać?

Dla większości zdrowych osób picie odstanej wody, która stała przez noc we własnej szklance, jest całkowicie bezpieczne. Prawdziwe ryzyko, na które zwracają uwagę wytyczne amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) z 2025 roku, pojawia się wtedy, gdy dzielimy się szklanką z kimś innym. Jest to prosta droga do przeniesienia wirusów lub chorobotwórczych bakterii, takich jak paciorkowce (*Streptococcus pyogenes*).

Należy jednak pamiętać o ważnym wyjątku: osoby z obniżoną odporno-

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

ścią, na przykład po przeszczepach czy w trakcie chemioterapii, powinny zawsze sięgać po świeżo nalaną wodę, by unikać nawet minimalnego ryzyka infekcji.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Koziennicka 68
Gołębiów

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

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

„Mały procent, wielka nadzieja”

— jak Twoje 1,5% podatku może odmienić życie dzieci i rodzin w Afryce.

(ks. Łukasz Kobiela SMA – dyrektor CChW „SOLIDARNI”, misjonarz)

W całym kraju, gdy nadchodzi czas rozliczeń podatkowych, miliony Polaków podejmują jedną z najpiękniejszych decyzji – decydują, komu przekazać 1,5% swojego podatku. To niewielki gest, który **nie Cię kosztuje**, a dla kogoś może oznaczać nowy start, jedzenie na talerzu, **edukację dla dziecka, pomoc medyczną, wodę do picia czy szansę na życie bez głodu i wykluczenia.**

Dla Centrum Charytatywno-Wolontariackiego „SOLIDARNI”

– organizacji prowadzonej przez Stowarzyszenie Misji Afrykańskich – ten gest staje się realną mocą przemiany. Dzięki temu, że ma status Organizacji Pożytku Publicznego, możesz w swoim rocznym PIT wpisać numer **KRS 0000229579** i przekazać 1,5% podatku właśnie na misyjne programy pomocowe prowadzone przez CChW „SOLIDARNI”.

Ale co to naprawdę znaczy? To więcej niż liczby na formularzu. **To obudzenie nadziei tam, gdzie wydawało się, że**



już jej nie ma.

Twoje 1,5% – ich dom, edukacja, perspektywa lepszego jutra.

Dla dziecka z dalekiej Tanzanii czy Togo, dla rodziny bez dostępu do czystej wody, dla matki walczącej o zdrowie swojego malucha – Twoje 1,5% to **gest, który otwiera drzwi do ludzkiej godności. To nie jest tylko liczba. To jest człowiek.**

Wyobraź sobie drobne dziecko podnoszące głowę w klasie, bo pierwszy raz w życiu ma książki i zeszyty. Pomyśl o rodzinie, która dzięki „Mobilnej klinice” może otrzymać leczenie; o studentce, który dzięki stypendium zaczyna spełniać swoje marzenia. To nie są abstrakcyjne pomysły – to **konkretne historie realnych ludzi.**

I właśnie dlatego warto zatrzymać się na chwilę przy wypełnianiu PIT-u. Niech Twój wybór będzie świadomym aktem solidarności z tymi, którzy nie mają nic prócz nadziei.

Jak to zrobić? To proste:

1. W formularzu podatkowym w polu dotyczącym 1,5% wpisz **KRS 0000229579**.

2. Jeśli jesteś emerytem lub rencistą, możesz też skorzystać z PIT-OP (możesz go pobrać na naszej stronie www.solidarni.sma.pl albo wziąć z Urzędu Skarbowego). Nic Cię to nie kosztuje, a efekty są ogromne.

Na koniec jedno pytanie: czy warto?

Zapytaj siebie: **czy jestem gotów dać szansę na lepsze życie człowiekowi, którego nawet nie poznałem?** Jeśli choć przez chwilę poczułeś, że odpowiedź brzmi „tak”, to właśnie w tym momencie możesz podjąć decyzję, która dla kogoś będzie początkiem nowej historii.

ks. Łukasz Kobiela SMA



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

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

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
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

Bogactwo natury – bluszcz kurdybanek

Bluszcz kurdybanek to doskonałe na wiosenny detoks zioło, które niestety większość osób traktuje jako chwast i chce go zwalczyć. Ma on jednak wiele właściwości leczniczych. Herbata i nalewka z bluszczu kurdybanku zwalcza przeziębienie, przyspiesza przemianę materii i nie tylko. Dowiedz się, jakie jest zastosowanie kurdybanku oraz jaka jest jego cena.

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea* L.), w zasadzie bluszcz ziemny, to zioło występujące na terenie niemal całej Europy. W Polsce traktowany jest zazwyczaj jako uporczywy chwast. Rośnie najczęściej na łąkach, pastwiskach, polach oraz miedzach. Coraz częściej jednak kurdybanek jest doceniany ze względu na swoje właściwości i uprawiany jako roślina lecznicza.

Jak wygląda?

Kurdybanek to roślina rosnąca do ok. 20 cm wysokości, łatwo zakorzenia-

jąca się. Jej łodyga jest lekko owłosiona, liście zimotrwałe o nerkowatym lub lekko zaokrąglonym kształcie. Charakterystyczną cechą kurdybanku są małe kwiatki w kolorze niebieskim lub fioletowym.

Inne nazwy kurdybanku: kumdran, kondratek, bluszcz ziemny, obłożnik, bluszczak i kocimorda.

Właściwości i zastosowanie

Kurdybanek wykorzystywany jest od wielu lat w ziołolecznictwie. Surowcem są kwiaty i liście, które do suszenia można zacząć zbierać już od kwietnia. Bogaty jest w sole mineralne, żywice oraz garbniki. Mają one dobry wpływ niemal na cały organizm.

Kurdybanek pozytywnie wpływa na układ pokarmowy, układ oddechowy i układ krwionośny.

Bluszcz kurdybanek a układ pokarmowy

Kurdybanek jest ziołem stosowanym w przypadku zaburzeń układu pokarmowego. Pomaga walczyć z niestrawnością, poprawia trawienie i przyspiesza przemianę materii. Pobudza także wydzielanie soków trawiennych.



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

Przynosi ulgę przy zespole jelita drażliwego. Ponadto oczyszcza organizm z toksyn. Regeneruje także wątrobę, zapobiega zaleganiu żółci w woreczku żółciowym i wspomaga pracę trzustki. Można go stosować również na wzdęcia i kłopotliwe gazy.

Bluszcz kurdybanek na serce

Kurdybanek pozytywnie wpływa na pracę serca. Stosowany jest w przypadku zaburzeń rytmu serca. Kurdybanek wpływa także na produkcję leukocytów. Ponadto stosowany regularnie przyczynia się do uspokojenia układu nerwowego – łagodzi stres.

Bluszcz kurdybanek na przeziębienie

Kurdybanek wzmacnia układ odpornościowy, ponieważ działa bakteriobójczo.

Napar z kurdybanku doskonale sprawdza się w przypadku przeziębienia. Wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Pomaga zwalczyć uporczywy kaszel, napady duszności oraz oczyszcza płuca przez rozrzedzenie wydzieliny, tym samym ułatwiając pozbycie się jej. Można go również stosować w przypadku zapalenia gardła.

Wpływ na skórę i stawy

Kurdybanek można stosować nie tylko wewnętrznie, lecz także zewnętrznie. Napary z kurdybanku działają regenerująco i przeciwzapalnie, dzięki

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7 tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

czemu mogą być wykorzystywane do przemysłu skóry. Doskonale sprawdzają się w przypadku świateł i trądziku. Ponadto kurdybanek przyspiesza gojenie się ran, skaleczeń oraz oparzeń.

Kurdybanek jest doskonałym dodatkiem do leczniczych kąpiel. Działa przeciwzapalnie, dzięki czemu stosowany jest w kuracjach przeciwpierwotnych.

Bluszcz kurdybanek – herbata

Z kurdybanu można zrobić naturalną i zdrową herbatę. Jej przygotowanie jest banalnie proste. Wystarczy łyżkę kurdybanu zalać gorącą wodą i odstawić na ok. 10 min. pod przykryciem do zaparzenia. Herbata z kurdybanu ma jasny kolor i przyjemny aromat.

Bluszcz kurdybanek – nalewka

Ciekawym zastosowaniem kurdybanu jest lecznicza nalewka. Można ją przyrządzić w bardzo prosty sposób. 10-15 łyżek suszonego kurdybanu należy zalać 0,5 l wódki. Naczynie należy szczelnie zamknąć i odstawić na ok. 30 dni. Po tym czasie nalewkę należy przecedzić. Nalewka z kurdybanu wykazuje działanie rozgrzewające i wzmacniające odporność. Można ją spożywać bezpośrednio lub jako dodatek do herbaty.

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

Zastosowanie w kuchni

Zioła mają nie tylko lecznicze właściwości. Bardzo często posiadają doskonałe walory smakowe, które można wykorzystać w kuchni. Kurdybanek nada potrawom niepowtarzalny smak i aromat. Może być świetnym aromatycznym dodatkiem do rosół lub ziemniaków. Można go również dodawać do sałatek lub past. Potrawę wystarczy posypać suszonymi liśćmi kurdybanu. Kurdybanek nadaje się także do twarożków oraz masła ziołowego.

Cena

Bluszcz kurdybanek to zioło,

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

które można zakupić pod wieloma postaciami. W sklepach zielarskich dostępny jest suszony kurdybanek lub napój z kurdybanu. Można również zakupić gotowe sadzonki lub nasiona. Suszony kurdybanek to ok. 3 zł za 50 g. Może być on zarówno dodatkiem spożywczym, jak i suszem na herbatę. Napój z kurdybanu jest jednak nieco droższy – kosztuje ok. 70 zł za 500 ml.

Bluszcz kurdybanek to nie jest to samo, co bluszcz! Bluszcz kurdybanek należy do roślin z rodziny jasnotowatych, natomiast bluszcz – araliowatych.

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

Bezdech senny a dieta

Obturacyjny bezdech senny to zaburzenie, które może prowadzić do przerw w oddychaniu w czasie snu, przewlekłego zmęczenia i większego ryzyka chorób serca. Specjaliści wskazują jednak, że odpowiednia dieta może wspierać leczenie i zmniejszać objawy. Niektóre produkty pomagają ograniczyć stan zapalny i poprawić jakość snu.

Obturacyjny bezdech senny jest jednym z najczęstszych zaburzeń snu. W jego przebiegu dochodzi do powtarzających się epizodów zamknięcia górnych dróg oddechowych podczas snu, co prowadzi do krótkotrwałych przerw w oddychaniu i spadku poziomu tlenu we krwi. Konsekwencją może być przewlekłe zmęczenie, problemy z koncentracją oraz zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.



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 Marcin Gradowski**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**Ilek. Jakub Stasiak**

specjalista psychiatrii

umawianie wizyt

prywatnych,

także DOMOWYCH

tel.: 692 764 868

w godz.: 15-18

Dlaczego sposób odżywiania ma znaczenie

Jednym z czynników nasilających objawy choroby jest przyrost masy ciała. Nadmiar tkanki tłuszczowej może zwiększać nacisk na drogi oddechowe, co sprzyja ich zapadaniu się w czasie snu. Z tego powodu dieta i kontrola masy ciała odgrywają istotną rolę w łagodzeniu objawów bezdechu sennego. Badania wskazują jednak, że nie chodzi wyłącznie o kalorie. Niektóre produkty zawierają składniki odżywcze, które mogą wspierać zdrowy sen, ograniczać stan zapalny i poprawiać funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.

Warzywa liściaste a bezdech senny – dieta przeciwzapalna dla lepszego snu

W przebiegu obturacyjnego bezdechu sennego dochodzi do powtarzających się epizodów niedotlenienia organizmu. Może to prowadzić do tzw. stresu oksydacyjnego, czyli stanu, w którym w organizmie pojawia się nadmiar cząstek uszkadzających komórki. Warzywa liściaste są bogate w przeciwutleniacze oraz składniki, które mogą pomagać w ograniczaniu stanu zapalnego. Dieta oparta na produktach roślinnych może wspierać regenerację tkanek i poprawiać jakość snu u osób z bezdechem sennym. Dodatkową zaletą tych produktów jest wysoka zawartość magnezu. Ten składnik mineralny uczestniczy w procesach regulujących napięcie mięśni oraz funkcjonowanie układu nerwowego, co ma znaczenie dla prawidłowego przebiegu snu. Do warzyw liściastych, które najczęściej wymienia się w kontekście zdrowej diety, należą szpinak, jarmuż, brokuły oraz liście kapusty.

Tłuste ryby w diecie przy bezdechu sennym – rola kwasów omega-3

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

USG

Tłuste ryby morskie są jednym z najważniejszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3. Związki te są znane ze swoich właściwości przeciwzapalnych oraz korzystnego wpływu na układ krążenia. U osób z obturacyjnym bezdechem sennym ryzyko chorób serca jest podwyższone, dlatego dieta bogata w kwasy omega-3 może mieć dodatkowe znaczenie profilaktyczne. Niektóre badania wskazują także, że spożycie tych kwasów tłuszczowych może poprawiać jakość snu i zmniejszać liczbę nocnych wybudzeń. Specjaliści zalecają spożywanie tłustych ryb co najmniej dwa razy w tygodniu. Do tej grupy należą łosoś, sardynki, śledzie, makrela oraz tuńczyk.

Produkty pełnoziarniste a bezdechem senny – rola błonnika w kontroli masy ciała

Produkty pełnoziarniste są bogatym źródłem błonnika pokarmowego. Składnik ten spowalnia trawienie, stabilizuje poziom glukozy we krwi i sprzyja dłuższemu uczuciu sytości. Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest jednym z najważniejszych elementów wspomagających leczenie bezdechu sennego. Dieta bogata w błonnik może ułatwiać kontrolę apetytu i ograniczać podja-

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofi 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. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. **48 386 90 60**

Wizyty prywatne
na telefon nr: **502 439 242**

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

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
 terapia powięziowa, terapia manualna
 terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
 kinesiologia 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

NZOZ MAR-MED
 PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

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

Bezdech senny a dieta

Dokończenie ze str. 17.

Zawierają między innymi magnez, białko, błonnik oraz witaminę E. Magnez bierze udział w regulacji pracy mięśni i układu nerwowego, a jego odpowiedni poziom w organizmie może sprzyjać spokojnemu zasypianiu. Białko i błonnik pomagają natomiast utrzymać uczucie sytości, co ułatwia kontrolę masy ciała. Niektóre orzechy zawierają także niewielkie ilości melatoniny – hormonu regulującego rytm snu i czuwania.

Do najczęściej polecanych należą migdały, pistacje, orzechy włoskie i nerowce.

Jagody i inne owoce jagodowe – antyoksydanty w diecie na bezdech senny

W czasie epizodów bezdechu sennego dochodzi do okresowych spadków poziomu tlenu we krwi. Może to sprzyjać powstawaniu wolnych rodników i zwiększać stres oksydacyjny w organizmie. Owoce jagodowe są jednym z najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy w diecie. Związki te pomagają neutralizować wolne rodniki i wspierać ochronę komórek przed uszkodzeniami. Owoce takie jak borówki, truskawki, maliny czy jeżyny zawierają także błonnik pokarmowy, który sprzyja utrzyma-

niu prawidłowej masy ciała i stabilnego poziomu glukozy,

Białko w diecie przy bezdechu sennym – tryptofan i rytm snu

Produkty białkowe dostarczają tryptofanu – aminokwasu, który jest wykorzystywany przez organizm do produkcji melatoniny. Hormon ten reguluje rytm snu i czuwania. Regularne spożywanie produktów bogatych w tryptofan może wspierać bardziej stabilny rytm dobowy oraz poprawiać jakość snu. Do źródeł tego aminokwasu należą między innymi indyk, jajka, kurczak, tofu oraz niektóre owoce morza.

Produkty mleczne a bezdech senny – możliwy wpływ na jakość snu

Niektóre badania wskazują, że osoby z nadwagą i bezdechem sennym, które spożywały dwie porcje niskotłuszczowych produktów mlecznych dziennie, doświadczały łagodniejszych objawów choroby. Produkty mleczne mogą wykazywać działanie przeciwzapalne oraz dostarczać białka i wapnia. Wpływ tych produktów na bezdech senny jest nadal przedmiotem badań, jednak część analiz wskazuje na związek między wyższym spożyciem nabiału a lepszymi wzorcami snu.

Produkty, które mogą nasilać objawy bezdechu sennego

Specjaliści podkreślają, że niektóre elementy diety mogą pogarszać objawy obturacyjnego bezdechu sennego. Do produktów, które mogą negatywnie wpływać na jakość snu, należą wysoko przetworzone węglowodany, słodkie napoje, alkohol oraz tłuste potrawy. Spożycie alkoholu może sprzyjać rozluźnieniu mięśni gardła, co zwiększa ryzyko zapadania się dróg oddechowych w czasie snu. Z kolei duża ilość cukru i rafinowanych węglowodanów może

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

 **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**

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA
MIKULSKA

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

lekarz laryngolog specjalista foniatra



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-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej 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

Z0262

powodować wahania poziomu glukozy i utrudniać zasypianie. Znaczenie ma również pora spożywania posiłków. Ciężkie kolacje jedzone tuż przed snem mogą zwiększać ryzyko refluksu żołądkowo-przelykowego, który może podrażniać drogi oddechowe i pogarszać jakość snu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



Dzieje się. Wizytę papieżowi złożyli prezydenci Singapuru i Austrii. Z wizytą pojawił się również prezydent Węgier. Papież z Kurią Rzymską są już po rekolekcjach wielkopostnych ogłoszonych tym razem przez norweskiego biskupa Erika Vardena.

Papież co kilka dni odwiedza kolejne parafie w Rzymie, a 28 marca wybiera się z krótką wizytą zagraniczną do księstwa Monako. Jest to ostatnie państwo w Europie (wyłączając Watykan), gdzie katolicyzm jest religią państwową. Księstwo położone na Riwierze Francuskiej zamieszkuje 38 tys. osób, a jedna czwarta z nich ma mniej niż 24 lata. Monako to mieszanka ponad 150 narodowości, która nadaje diecezjalnej wspólnoty szczególny charakter. Czasami w kościele, w tej samej ławce, siedzi obok siebie miliarder i służący. Cóż – wizyta zapowiada się ciekawie.

Te i inne wydarzenia nie mogą jednak przysłonić tego, czym żyje dzisiaj świat, czyli wydarzeń związanych z Iranem.

„Chcę Wam powiedzieć, że martwię się tym, co dzieje się na świecie, zwłaszcza wczoraj i dziś, i nie wiemy, jak długo to potrwa – w regionie Bliskiego Wschodu znów wybuchła wojna” – mówił Leon XIV do młodych w jednej z nawiedzanych rzymskich parafii. „Nienawiść na świecie wciąż rośnie” – powiedział do dziennikarzy w Castel Gandolfo. „Stabilności i pokoju nie buduje się wzajemnymi groźbami ani posługując się bronią, co sieje zniszczenie, ból i śmierć, ale jedynie poprzez rozsądny, autentyczny i odpowiedzialny dialog” – stwierdził z kolei w niedzielnym przesłaniu, po odmówieniu wspólnie z wiernymi modlitwy „Anioł Pański”. „Niech dyplomacja odzyska swoją rolę i niech będzie promowane dobro ludów, które pragną pokojowego współistnienia opartego na sprawiedliwości. I nadal módlmy się o pokój” – prosił. Nie dziwi więc papieska intencja na marzec: „Niech przywódcy polityczni porzucą projekty śmierci”.

Leon XIV prosi Pana Boga, aby pomógł nam zrozumieć, że prawdziwe bezpieczeństwo nie wynika z kontroli podsycanej strachem, ale z zaufania, sprawiedliwości i solidarności między narodami.

„Panie, oświeć przywódców narodów, aby mieli odwagę porzucić projekty śmierci, zatrzymać wyścig zbrojeń i postawić w centrum życia najbardziej bezbronnym. Niech zagrożenie nuklearne nigdy więcej nie dyktuje przyszłości ludzkości” – mówił papież.

Przypomniał też, że budowanie pokoju jest zadaniem każdego z nas. Dlatego modlił się: „Duchu Święty – uczyni nas wiernymi i kreatywnymi budowniczymi codziennego pokoju (...). Niech każde dobre słowo, każdy gest pojednania i każdy wybór dialogu będą załącznikiem nowego świata”.

Wśród tych smutnych faktów związanych z wojennym zarzewiem, możemy jednak znaleźć coś pozytywnego, będącego potwierdzeniem powyższych słów. W najnowszym rankingu „World's Best Hospitals”, opracowywanym od 2019 r. przez amerykański Newsweek, watykański szpital pediatryczny Bambino Gesù został uznany za najlepszy w Europie i szósty na świecie.

Wspomniany ranking powstaje w oparciu o dane pochodzące równoległe z trzech źródeł: międzynarodowego badania opinii, przeprowadzonego w środowisku medycznym, niezależnych danych dotyczących jakości opieki i bezpieczeństwa pacjentów oraz wskaźników wynikających z ich ocen i zgłaszanych wyników klinicznych. W tegorocznej klasyfikacji uwzględniono 2,5 tys. szpitali w 32 krajach.

„To wyróżnienie jest efektem codziennej pracy zespołowej całej społeczności szpitala: lekarzy, pielęgniarek, pracowników służby zdrowia, personelu technicznego i administracyjnego, badaczy, wolontariuszy oraz osób zakonnych, którzy wspólnie troszczą się o dzieci i ich rodziny – mówił prezes Bambino Gesù. „To dzięki cichej pracy tych kobiet i mężczyzn: na oddziałach, w laboratoriach, w biurach, w usługach recepcyjnych i pomocniczych, możliwe jest zapewnienie wysoce specjalistycznej opieki, połączonej z troską o ludzki i relacyjny aspekt leczenia” – dodawał.

To właśnie tak buduje się prawdziwy pokój: „w naszych sercach, naszych rodzinach, naszych społecznościach i naszych miastach” – jak mówił papież Leon.

JT JT

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

Łagodna komora hiperbaryczna
– bezpieczne wsparcie regeneracji i terapii

Tlen jest niezbędny do życia każdej komórki naszego organizmu. Odpowiada za produkcję energii, procesy regeneracyjne i prawidłową pracę mózgu, serca oraz układu odpornościowego. Terapia w łagodnej komorze hiperbarycznej to metoda wspierająca naturalne mechanizmy naprawcze organizmu poprzez zwiększenie dostępności tlenu w tkankach.

Na czym polega terapia?

Podczas sesji pacjent przebywa w komorze, w której panuje podwyższone ciśnienie (zwykle do ok. 1,3–1,5 ATA). W takich warunkach zwiększa się ilość tlenu rozpuszczonego w osoczu krwi, co sprzyja lepszemu dotlenieniu komórek i tkanek.

Jakie są potencjalne korzyści?

Poza wskazania medycznymi,

terapia hiperbaryczna zyskuje popularność także wśród osób dbających o regenerację organizmu, sportowców czy osób narażonych na przewlekły stres i zmęczenie.

Najważniejsze korzyści stosowania komory hiperbarycznej

- **Działanie przeciwzapalne** – zwiększone stężenie tlenu pomaga redukować stany zapalne w organizmie

NOWY PUNKT POBRAŃ
LABORATORIUM MEDICA
ul. Bławatna 2
ZAPRASZAMY OD:
7:00 - 15:00

MEDICA
laboratorium analiz medycznych
www.medica.radom.pl

L/0273

Grota Solna



Radom, ul. Chałubińskiego 18
tel. 692 299 875



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.

i wspiera procesy naprawcze tkanek.

- **Stymulacja komórek macierzystych** – terapia może pobudzać organizm do produkcji nowych komórek macierzystych, co sprzyja regeneracji i odbudowie uszkodzonych struktur.

- **Szybsza regeneracja po urazach i zabiegach** – wspomaga gojenie ran, rekonwalescencję po operacjach oraz powrót do sprawności po kontuzjach.

- **Wsparcie dla sportowców** – przyspiesza regenerację mięśni po intensywnym wysiłku, zmniejsza mikro-uszkodzenia i może skracać czas powrotu do treningów.

- **Wsparcie w zaburzeniach nastroju (m.in. depresji)** – poprawa dotlenienia mózgu może korzystnie wpływać na funkcje poznawcze, koncentrację oraz ogólne samopoczucie.

- **Lepsza wydolność organizmu** – efektywniejsze dotlenienie komórek przekłada się na większą energię, poprawę kondycji i ogólną sprawność fizyczną.

Coraz więcej badań wskazuje na rolę odpowiedniego dotlenienia w procesach naprawczych, angiogenezie (tworzeniu nowych naczyń krwionośnych) oraz wsparciu funkcji mitochondrialnych.

Czy trzeba się przygotować?

Jedną z zalet łagodnej terapii hiperbarycznej jest jej prostota. Nie jest wymagane specjalne przygotowanie. Do komory wchodzimy w zwykłym, wygodnym ubraniu. Sesja trwa zazwyczaj około 60 minut i przebiega w komfortowych warunkach – można czytać, odpowiadać lub słuchać muzyki.

Najczęściej odczuwalnym efektem zmiany ciśnienia jest przejściowe „zatkanie uszu”, podobne do tego w czasie lotu samolotem. Objaw ustępuje po wyrównaniu ciśnienia.

Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

Łagodne komory pracują przy niższych ciśnieniach niż komory szpitalne, co przekłada się na wysoki profil bezpieczeństwa. Jedynymi przeciwwskazaniami są: nieleczona odma opłucnowa, rozrusznik serca, chemioterapia, stosowanie niektórych leków, ostra infekcja górnych dróg oddechowych, zapalenie nerwu wzrokowego.

Świadome wsparcie organizmu?

Łagodna komora hiperbaryczna może stanowić element kompleksowego podejścia do zdrowia – obok leczenia farmakologicznego, rehabilitacji, aktywności fizycznej i odpowiedniej diety.

Wspierając naturalne procesy rege-

DK-REH
Damian Kaczor
GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
nowoczesne podejście:**

→ **Chiropraktyka**
→ **Osteopatia**



TEL.: 785 195 076, 600 039 096
RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

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-Stanislawk**
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**

neracyjne organizmu poprzez lepsze dotlenienie tkanek, dajemy ciału warunki do efektywniejszej odbudowy i powrotu do równowagi.

Martyna Rogowska
Tlenosfera Radom

**TLENOTERAPIA
HIPERBARYCZNA**



TLENOsfera

Zadbaj o swoje zdrowie

- regeneracja organizmu
- wsparcie w leczeniu wielu schorzeń
- poprawa dotlenienia tkanek

**Terapia tlenowa
już od 70 zł**

Ul. Chrobrego 44B
Radom

794 295 264

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Bezpłatne badania dermatoskopem wspieranym Sztuczną Inteligencją

Radomskie Centrum Onkologii wykonuje badania zmian i pieprzyków w ramach konsultacji z lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ). Dermatoskop wspierany Sztuczną Inteligencją to rozwiązanie, które w prosty i szybki sposób wspiera diagnostykę zmian i pozwala lekarzowi POZ ocenić ryzyko wystąpienia nowotworowych zmian skórnych.

Rozwiązanie to pozwala znacząco skrócić proces diagnostyczny u Pacjentów należących do Przychodni Radomskiego Centrum Rodziny, poprzez określenie zasadności ich wizyty u lekarza specjalisty dermatologii – dzięki

temu unika się czekania w kolejce na wizytę specjalistyczną, co często wiąże się z postępowaniem potencjalnej choroby.

– To badanie łączy

w sobie badanie klasycznym dermatoskopem z analizą zdjęcia z pomocą Sztucznej Inteligencji – przyznaje lek. Tetiana Tlustova, lekarz Radomskiego Centrum Rodziny. – Badanie jest szybkie, bezbolesne i trwa dosłownie chwilę, co jest niezwykle istotne podczas wizyty u lekarza rodzinnego. Dzięki temu rozwiązaniu lekarz pierwszego

kontakt, po szkoleniu z używania dermatoskopu wyposażonego w Sztuczną Inteligencję, może na podstawie badania wystawić skierowanie bezpośrednio do specjalisty onkologa, który dalej poprowadzi Pacjenta przez proces leczenia – wyjaśnia lekarka.

W przypadkach zmian skórnych



o charakterze nowotworowym, często czas odgrywa najważniejszą rolę – im szybciej Pacjent zostanie poddany leczeniu, tym większe szanse na całkowity powrót do zdrowia.

– Jeżeli Pacjent zaobserwuje u siebie zmiany, które wyglądają niepokojąco, zmieniły swój kolor, kształt lub się rozrosły, wystarczy, że zgłosi się do lekarza pierwszego kontaktu Radomskiego Centrum Rodziny i podda się badaniu dermatoskopem wyposażonym w Sztuczną Inteligencję – wyjaśnia lek. Tetiana Tlustova. – Dzięki przyspieszeniu diagnostyki, Pacjenci mają większe szanse na całkowite wyleczenie, które nie zostawi widocznych śladów – dodaje.

Pacjent, który zauważy u siebie taką zmianę, powinien niezwłocznie zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu. Radomskie Centrum Rodziny zlokalizowane jest przy ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu – kontakt możliwy jest także za pośrednictwem numeru: 48 377 90 20 (wew. 2).



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





Zadbaj o siebie od stóp do głów

Stylizacja paznokci

- ✓ paznokcie, które wyglądają perfekcyjnie przez 3-4 tygodnie
- ✓ trwałość bez odprysków i pęknięć
- ✓ zadbane dłonie na co dzień i na specjalne okazje
- ✓ szeroki wybór kolorów i zdobień

Pedicure

- ✓ gładkie i zadbane stopy przez długi czas
- ✓ komfort i świeżość każdego dnia
- ✓ idealny wygląd na lato i wakacje

Makijaż

- ✓ makijaż dopasowany do Twojej urody
- ✓ trwałość przez całą imprezę
- ✓ podkreślenie naturalnego piękna

Zalety:

- ✓ chwila relaksu tylko dla Ciebie
- ✓ poczucie pewności siebie każdego dnia
- ✓ profesjonalna obsługa i higiena
- ✓ indywidualne podejście do klientki
- ✓ efekt, który przyciąga spojrzenia

Pomalowane Stylizacja Paznokci **Agata Bielecka**
ul. Chrobrego 44 B, Radom
telefon: 607 574 473



Małgorzata Dobczyńska

terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem

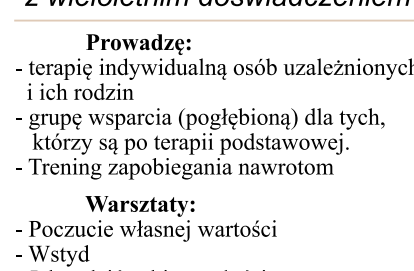
Prowadzę:

- terapię indywidualną osób uzależnionych i ich rodzin
- grupę wsparcia (pogłębioną) dla tych, którzy są po terapii podstawowej.
- Trening zapobiegania nawrotom

Warsztaty:

- Poczucie własnej wartości
- Wstyd
- Jak radzić sobie ze złością

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



Trzy dni

Przed nami najważniejsze wydarzenia chrześcijaństwa: męka, śmierć i chwalebne zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Święte Triduum Paschalne, czyli dosłownie tłumacząc z łaciny: Święte Trzy Dni Świąt Paschalnych. Spróbujmy dzisiaj rozszyfrować znaczenie tych słów. Pochylmy się nad każdym z nich. Zobaczmy ich kontekst biblijny i kontekst wiary pierwszych chrześcijan. Wielkanoc to oś tego kim jesteśmy, bez Uroczystości Paschalnych nie ma chrześcijaństwa.

Pierwsze co rzuca się w oczy, gdy się bliżej przyjrzymy temu sformułowaniu, to... matematyka. Czwartek, piątek, sobota i niedziela to przecież cztery dni, a nie trzy. W tym miejscu po raz pierwszy musimy otworzyć Stary Testament. Pan Jezus wychował się w narodzie żydowskim. Wiara Izraela, zwyczaj, święta i tradycje były dla Niego równie ważne, co dla nas nasza kultura. Okazuje się, że Lud Wybrany inaczej liczył początek i koniec dnia. Dla nas nowy dzień zaczyna się w środku nocy o godzinie 00:00. Dla Żydów początek dnia wyznaczał zmierzch słońca. To znaczy, że



WIELKI TYDZIEŃ

kiedy zajdzie słońce i zrobi się ciemno, to jest to nowy początek dnia. Ma to swoje konsekwencje: nowy dzień rozpoczyna się wcześniej lub później w zależności od pory roku i godziny zachodu słońca. W naszej tradycji jest pewien ślad żydowskiej rachuby dnia – to nasza Wigilia. Uroczystość Bożego Narodzenia obchodzona jest 25 grudnia. Do stołu wigilijnego zasiadamy jednak już dzień wcześniej, gdy robi się ciemno i pierwsza gwiazdka zablśnie na niebie. Tak samo uroczystości Wigilii Paschalnej, czyli obwieszczenia światu Zmartwychwstania Chrystusa, zaczynają się po zmroku w sobotę. Ten sposób liczenia momentu rozpoczęcia dnia ma źródło w Piśmie św. Księga Rodzaju jak refren powtarza frazę: „I tak upłynął wieczór i poranek” – dzień pierwszy, drugi, trzeci itd. Stworzenie świata wyznaczają kolejne dni od wieczora do poranku. Trzy dni paschalne dlatego, że trzy noce, które mieszczą się w obrębie tego czasu.

Pozostało nam drugie pojęcie: Pascha. Jest to słowo hebrajskie i oznacza przejście. Zadajmy pytanie: o jakie przejście chodzi? Z pomocą przyjdzie nam Księga Wyjścia, która jest źródłem dla zrozumienia tego, czym była Pascha. Już sama nazwa wskazuje (Wyjście), jaka jest treść drugiej księgi biblijnej. Chodzi oczywiście o wyjście Ludu Wybranego z niewoli egipskiej. Tam przeczytamy o plagach egipskich, prze-



Z okazji Świąt

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

Duszpasterstwo

Służby Zdrowia

ściu przez Morze Czerwone i wędrowce do Ziemi Obiecanej. Owo przejście może oznaczać przejście Anioła śmierci przez Egipt i śmierć pierworodnych. Była to dziesiąta – najstraszliwsza plaga. Przejście również dobrze oznacza przejście Izraelitów przez Morze Czerwone. Jednak jest tu coś znacznie ważniejszego: Stwórca wkracza w historię swojego ludu, przechodzi, przynosi zbawienie. Bóg, którego znajdujemy na kartach Pisma św., nie jest jak bogowie greccy, którzy ucztowali na Olimpie i czasami spojrzeli w dół, żeby zobaczyć co dzieje się na ziemi. Bóg Izraela troszczy się o swój lud, słyszy jego wołanie i wkracza w historię człowieka. Przechodzi przez jego życie, aby go odkupić, podźwignąć i okazać swoje miłosierdzie. Bóg przechodzi przez historię człowieka, aby go zbawić. To przejście może dokonać się zarówno w wymiarze wspólnotowym (Lud Izraela, Kościół), jak i indywidualnym – życie każdego z nas. Być może i ja mam takie doświadczenie duchowe, że kiedy byłem w wielkim niebezpieczeństwie, Bóg przyszedł mi z pomocą. Nie zostawił mnie na pastwę losu, ale mnie uratował. To jest najgłębsze znaczenie słowa Pascha – przejście. W Wielkanoc Pan Jezus przechodzi ze śmierci do życia, aby mi dać udział w swoim zmartwychwstaniu. Przychodzi do mnie jak do Apostołów w Wieczerniku, aby przynieść mi Ducha Świętego i dar odpuszczenia grzechu jako owoc swojej męki i zmartwychwstania.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

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

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik.

TELEFON DYŻURNY: 602307457.

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

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

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

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

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰.

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰.

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych.

KAPELANI:

ks. 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 pt. godz. 11, niedziela o godz. 13³⁰.

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

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 Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje



Badanie w ramach
konsultacji lekarskiej!

DERMATOSKOP WSPOMAGANY SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ

Zapisz się na badania dermatoskopem wspieranym **Sztuczną Inteligencją** - nowoczesne rozwiązanie pomagające szybciej wykrywać zmiany skórne o charakterze **nowotworowym**.

Bez skierowania do specjalisty!

Zapisy odbywają się pod nr tel.: **48 377 90 20** (wew. 2) lub osobiście w Radomskim Centrum Rodziny przy ul. Jerzego Radomskiego 5 w Radomiu.

Radomskie Centrum Rodziny
Twój Lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej
Szczegóły na stronie www.rcrradom.pl

**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

IF 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

CCW
SOLIDARNI
www.solidarni.sma.pl



Pomagamy najuboższym w Afryce

**Daj z siebie 1,5%
abyśmy mogli
pomagać na 100%**

**Wpisz w zeznaniu
podatkowym: KRS 0000229579**