

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Kwiecień plecień bo przeplata

Przysłowie mówi, że w tym miesiącu będzie trochę zimy, trochę lata. Dobrze, że tak jak w roku ubiegłym doświadczamy przedwiośnia. To ważny czas dla rolników i działkowiczów, którzy wiedzą, że to właśnie teraz decyduje się, jakie będą tegoroczne plony. Wiadomo, że warunki atmosferyczne, na które wpływu nie mamy, też się do tego przyczynią.

Kwiecień przywitał nas czasem świętowania Zmartwychwstania Pańskiego. Wszystkie obrzędy religijne oraz świeckie, tradycja obecna w naszych rodzinach oraz ta funkcjonująca w przestrzeni społecznej, to ważne elementy dbałości o naszą przyszłość, którą chcemy budować na naszej historii. W Jerozolimie od 28 lutego 2026 roku Bazylika Grobu Pańskiego pozostaje zamknięta, co prze-

rwało codzienne modlitwy i nabożeństwa. W związku z jej zamknięciem, publiczne uroczystości Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego wewnątrz bazyliki zostały zablo-kowane.

Efekty otaczających nas wojen dotyczą wszystkich. Obok tych ekonomicznych, także i te społeczne skutki stają się coraz bardziej dotkliwe. Czy możemy coś w tej materii zmienić? Czy mamy wpływ na zło, które rozlewa się coraz szerzej? Wydaje się, że jesteśmy tylko niewinnymi ofiarami tych wszystkich konfliktów. Ale pewne jest to, że możemy, a nawet powinniśmy siać dobro i życzliwość w środowiskach, w których żyjemy, do czego serdecznie zachęcam i zapraszam do lektury 365. numeru Zdrówka.

ZG

Źródło: <https://pixabay.com/pl>

WYBRANE ARTYKUŁY:

Woda utleniona na skaleczenie?

Czytaj na stronie 4.

Nawrót egzemy. Jak sobie pomóc?

Czytaj na stronie 6.

Insulina raz w tygodniu

Czytaj na stronie 9.

Bogactwo natury – podagrycznik

Czytaj na stronie 13.

Wiosna zmienia sposób jedzenia

Czytaj na stronie 16.

Katar sienny i swędzące oczy wracają co roku

Czytaj na stronie 20.

Radioterapia – ważny filar walki nie tylko z rakiem

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM

LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl

L/0046



KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi

obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu

www.euromed.radom.pl

F/0331

F/0333

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROczynności

NZOZ

ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom,
ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

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. 21
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 5
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. 6
Rehabilitacja – str. 3, 18, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 8
USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 4, 15, 18, 11
Opieka długoterminowa – str. 6, 14,
15
NZOZ, Poradnie – str. 4, 13, 16,
18, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 5, 8, 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. 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

OSOBISZCIE: 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**

Woda utleniona na skaleczenie? Czy to działa?

Choć pieczenie po wodzie utlenionej kojarzy nam się z dezynfekcją, w rzeczywistości to sygnał, że niszczysz swoje zdrowe komórki. Nowoczesne wytyczne medyczne zmieniają podejście do domowej apteczki. Zwykła woda z kranu i produkt za kilka złotych z drogerii to najlepsi sprzymierzeńcy w walce o szybkie gojenie bez blizn.

*Koniec z mitem wody utlenionej.
 Dlaczego rana goi się wolniej?*

Zacięcie palca przy krojeniu chleba to kuchenna klasyka. Większość z nas odruchowo sięga wtedy po wodę utlenioną lub spirytus salicylowy. Wydaje nam się, że im bardziej szczypie, tym skuteczniej walczymy z bakteriami. To błąd.

Jak wskazują eksperci z American

College of Surgeons, agresywne środki odkażające niszczą nie tylko drobno-ustroje, ale przede wszystkim delikatne, nowo powstające tkanki. Zamiast przyspieszać regenerację, fundujemy skórze chemiczne podrażnienie, które wydłuża proces gojenia. Do oczyszczenia rany z powodzeniem wystarczy czysta, bieżąca woda z kranu.

Najczęstsze błędy przy domowym opatrywaniu ran

Często działamy pod wpływem stresu i starych przyzwyczajeń, które zamiast pomagać, szkodzą. Czego kategorycznie unikać?

1. Oblizywanie rany. Ludzka ślina zawiera mnóstwo bakterii. Według Ohio State Health „lecnicze” działanie śliny



to groźny mit.

2. Żele antybakteryjne. Produkty przeznaczone do rąk nie powinny trafiać do wnętrza rany – zawarty w nich alkohol potęguje uszkodzenia tkanek.

3. Mydło wewnątrz rany. Drażni odsłonięte warstwy skóry. Mydłem myjemy wyłącznie obszar dookoła skaleczenia.

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
 KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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

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

Instrukcja: Jak poprawnie opatrzyć ranę (krok po kroku)

1. **Umyj ręce.** To absolutna podstawa higieny.

2. **Przemyj rany.** Użyj bieżącej wody, by usunąć zanieczyszczenia.

3. **Zatamuj krwawienie.** Przyściśnij miejsce czystą gazą i, jeśli to możliwe, unieś kończynę powyżej linii serca.

4. **Zadbaj o wilgoć.** To kluczowy punkt. Eksperci z Mayo Clinic radzą, by na umytą ranę nałożyć cienką warstwę zwykłej wazeliny. Utrzymanie wilgotnego środowiska zapobiega strupom i minimalizuje ryzyko powstania blizn.

5. **Zabezpiecz.** Nałóż plaster, by chronić miejsce przed brudem, ale pamiętaj o jego codziennej wymianie. Małe otarcia najlepiej goją się przy swobodnym dostępie powietrza.

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

Uwaga na zbyt ciasny opatrunek

Czasami po naklejeniu plastra lub mocnym owinięciu palca bandażem czujemy dziwne pulsowanie, a skóra robi się sina i zimna w dotyku. Może się też pojawić mrowienie albo całkowity brak czucia w okolicy skaleczenia. To wyraźny sygnał, że nasz opatrunek jest po prostu za ciasny i blokuje swobodny przepływ krwi w naczyniach.

W takiej sytuacji warto od razu poluzować materiał, żeby ulżyć palcom i przywrócić im normalne krążenie.

Kiedy udać się do lekarza?

Obserwuj proces gojenia. Jeśli zauważysz narastający obrzęk, ropną wydzielinę, silne zaczerwienienie lub poczujesz, że rana „pulsuje ciepłem”, może to oznaczać infekcję wymagającą interwencji specjalisty.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2

tel./faks 48 360 83 24

e-mail medistar@medistar.pl

www.medistar.pl

AA/0289



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.

IK/0052

ENDOKRYNOLOGIA

PEDIATRIA

SKLEPY MEDYCZNE

KARDIOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Nawrót egzemy. Jak sobie pomóc?

Egzema potrafi wrócić nagle – z intensywnym świądem, suchością i zaczerwienieniem. Zaostrzenie atopowego zapalenia skóry często ma konkretne przyczyny: alergen, stres, suche powietrze. Dr Saadia Hussain wyjaśnia, jak rozpoznać nawrót egzemy, co na niego działa i kiedy zgłosić się do dermatologa.



Problemy skórne należą dziś do najczęstszych przyczyn wizyt w gabinetach lekarzy rodzinnych i dermatologów. Suchość, świąd i nawracające stany zapalne potrafią znacząco obniżyć komfort życia, wpływając na sen, koncentrację i codzienne funkcjonowanie. W przypadku

atopowego zapalenia skóry kluczowe znaczenie ma zrozumienie mechanizmów choroby oraz czynników, które prowokują jej nawroty.

Dlaczego dochodzi do zaostrzenia atopowego zapalenia skóry

Atopowe zapalenie skóry, najczęstsza postać egzemy, ma charakter przewlekły i nawrotowy. Zaostrzenie objawów może pojawić się nagle, nawet jeśli skóra przez pewien czas pozostawała w remisji. Dr Saadia Hussain, specjalistka medycyny rodzinnej, podkreśla, że za nawrotem stoją zwykle indywidualne czynniki wyzwalające. „Badania pokazują, że pacjenci z umiarkowanym do ciężkiego atopowym zapaleniem skóry doświadczają średnio dziewięciu zaostrzeń rocznie, a ich czas trwania waha się od kilku dni do kilku tygodni w zależności od nasilenia” – mówi lekarka. W praktyce oznacza to, że choroba wymaga stałej kontroli i świadomej pielęgnacji nawet wtedy, gdy objawy wydają się opanowane.

Objawy nawrotu egzemy – silny świąd skóry i uszkodzona bariera naskórkowa

Zaostrzenie egzemy objawia się nasileniem świądu, pojawieniem się czerwonych, szarych lub brunatnych plam, łuszczeniem, pękaniem skóry, a niekiedy także sączeniem i powstawaniem strupów. Charakterystyczne jest to, że świąd nasila się wieczorem i w nocy, zaburzając sen. Według dr Hussain u podłoża tych zmian leży uszkodzona bariera skórna. „Naszym celem jest odbudowa bariery skórnej. Gdy skóra jest objęta stanem zapalnym, częściowo wynika to z jej uszkodzenia. Uszkodzona skóra pozwala czynnikom zewnętrznym łatwiej wnikać

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

P/0672



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 szpitalne.

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

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

H/0022



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

i silniej ją podrażniać. To tworzy błędne koło” – wyjaśnia specjalistka. Każde kolejne podrażnienie może pogłębiać stan zapalny i zwiększać wrażliwość na alergeny.

Przyczyny zaostrzenia egzemy – alergeny, stres i czynniki środowiskowe

Egzema zaostrza się pod wpływem różnych bodźców. Do najczęstszych należą alergeny, takie jak kurz, pyłki roślin, sierść zwierząt czy niektóre pokarmy. Istotną rolę odgrywają

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



L/0553

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



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

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

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

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

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



Kompleksowe wsparcie w chorobach
otępiennych, w tym w chorobie Alzheimera

Nasze ośrodki dziennego pobytu to bezpieczne miejsce, które pomoże Twojemu bliskiemu jak najdłużej cieszyć się sprawnością i kontaktem z drugim człowiekiem.

✓ Pobyt od poniedziałku do piątku od 7.00-15.00	✓ Fizjoterapia
✓ Wyżywienie (3 posiłki dziennie)	✓ Opieka pielęgniarska
✓ Warsztaty terapii zajęciowej	✓ Opieka lekarska

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

• psycholog,	• terapeuta rodzin,
• neuropsycholog,	• terapeuta ręki,
• prawnik,	• psychiatrę,
• neurologopedę,	• pedagoga specjalny.

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
 26-604 Radom

www.noweperspektywy.radom.pl
perspektywy.nowe@gmail.com

Dzienny pobyt w naszym ośrodku to nie „oddanie bliskiego” – to zapewnienie mu profesjonalnej terapii, a Tobie szansy na wytchnienie.

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
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

Nawrót egzemy. Jak sobie pomóc?

Dokończenie ze str. 7.

również czynniki środowiskowe, w tym suche powietrze, dym tytoniowy i nagłe zmiany temperatury. Dr Hussain zwraca uwagę także na czynniki wewnętrzne, takie jak stres, infekcje i wahania hormonalne, oraz czynniki zewnętrzne, np. niektóre leki, urazy czy drażniące kosmetyki. „Używanie silnych środków czyszczących lub rozpuszczalników może wywołać zaostrzenie, ponieważ usuwają one naturalne tłuszcze i oleje ze skóry, uszkadzając jej barierę” – podkreśla lekarka. Do powszechnych drażniących substancji należą również detergenty, środki dezynfekujące, szampony, tkaniny takie jak wełna czy poliestr oraz metale, w tym nikiel.

Co na nawrót egzemy – jak zapobiegać zaostrzeniom atopo-

wego zapalenia skóry

Profilaktyka opiera się na systematycznej pielęgnacji i ograniczaniu kontaktu z czynnikami wyzwalającymi. Kluczowe znaczenie ma codzienne stosowanie kremów nawilżających bez zapachu, najlepiej bezpośrednio po kąpieli, aby zatrzymać wilgoć w naskórku. W okresie grzewczym pomocne może być używanie nawilżacza powietrza. Zaleca się unikanie bardzo gorących pryszniców i silnego strumienia wody oraz uproszczenie rutyny pielęgnacyjnej poprzez rezygnację z produktów zawierających substancje drażniące. W niektórych przypadkach lekarz może zalecić terapię podtrzymującą, polegającą na stosowaniu miejscowych kortykosteroidów lub inhibitorów kalcyneuryny, takich jak takrolimus czy pimekrolimus, kilka razy w tygodniu w miejscach podatnych na nawroty. W cięższych postaciach atopo-

wego zapalenia skóry stosuje się fototerapię lub leki ogólnoustrojowe, w tym biologiczne, takie jak dupilumab, oraz inhibitory kinaz janusowych.

Leczenie atopowego zapalenia skóry – kiedy iść do dermatologa z egzemą

Choć łagodne zaostrzenia można opanować domową pielęgnacją, są sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej. Do niepokojących objawów należą nasilający się ból, szybkie rozprzestrzenianie się zmian, pojawienie się strupów, sączenie płynu, a także zaburzenia snu i codziennego funkcjonowania. Dr Saadia Hussain podkreśla, że w takich przypadkach warto skonsultować się z dermatologiem lub alergologiem. Specjaliści wspólnie analizują możliwe czynniki wyzwalające i dostosowują leczenie do stopnia nasilenia choroby. Egzema nie zawsze ustępuje całkowicie, ale właściwa terapia i konsekwentna pielęgnacja pozwalają ograniczyć częstotliwość nawrotów i poprawić komfort życia pacjentów.

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****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

Ilek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

Radom, ul. 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

Insulina raz w tygodniu. Czy to przełom dla diabetyków? Nowe badania i decyzja FDA

FDA zatwierdziła nową opcję leczenia cukrzycy typu 2 – insulinę podawaną raz w tygodniu, znaną jako icodec abae (Awiqli). Choć zmienia ona podejście do terapii, pojawiają się wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa, ryzyka hipoglikemii oraz elastyczności dawkowania w odpowiedzi na potrzeby organizmu

FDA wydała zgodę na stosowanie u dorosłych pacjentów z cukrzycą typu 2 pierwszego analogu insuliny bazalnej, który przyjmuje się tylko raz w tygodniu. Lek icodec abae, oferowany jako Awiqli o stężeniu 700 jednostek na mililitr, wprowadza świeże podejście do leczenia insuliną, modyfikując stosowany do tej pory schemat codziennych iniekcji

Insulina nie codziennie, a raz w tygodniu

Lek był wcześniej dopuszczony do stosowania w Unii Europejskiej oraz w kilkunastu krajach, w tym w Kanadzie, Australii i Japonii. W Stanach Zjednoczonych wcześniejszy wniosek obejmował również zastosowanie w cukrzycy typu 1, jednak nie został zaakceptowany ze względu na kwestie bezpieczeństwa związane z ryzykiem hipoglikemii. Podstawą decyzji regulacyjnej były wyniki czterech badań trzeciej fazy programu ONWARDS, obejmujących łącznie 2680 dorosłych pacjentów z cukrzycą typu 2. Badania porównywały działanie insuliny podawanej raz w tygodniu z klasyczną insuliną bazalną stosowaną codziennie, w połączeniu z insuliną posiłkową, agonistami receptora GLP-1 lub doustnymi lekami hipoglikemizującymi.

Uzyskane wyniki wykazały, że tygodniowa insulina osiąga porównywalną lub wyższą skuteczność

w obniżaniu poziomu glukozy we krwi. Analiza zdarzeń hipoglikemii wskazała na wyższe wartości liczbowe w części badań, jednak bez istotności statystycznej. W badaniu ONWARDS 1 częstość epizodów klinicznie istotnej lub ciężkiej hipoglikemii wyniosła 0,30 w porównaniu do 0,16 dla insuliny glargine U100 po 52 tygodniach obserwacji.

Czy insulina raz w tygodniu to dobry pomysł?

Zastosowanie insuliny o wydłużonym czasie działania wiąże się z wyzwaniami dotyczącymi bezpieczeństwa terapii. Ryzyko hipoglikemii pozostaje jednym z kluczowych aspektów, szczególnie w sytuacjach zmiennej aktywności fizycznej lub nagłych zmian stanu zdrowia. Wrażliwość insulinowa może ulegać istotnym wahaniom w zależności od poziomu aktywności, diety oraz ogólnego stanu organizmu. W przypadku preparatu działającego przez cały tydzień możliwość szybkiej korekty dawki jest ograniczona, co wymaga precyzyjnego dopasowania leczenia do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Dokończenie na str. 10.

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

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
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

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.



niczony, co ma znaczenie dla pacjentów wymagających intensyfikacji leczenia. W najbliższych miesiącach preparat Awiqli ma zostać wprowadzony na rynek w Stanach Zjednoczonych, a równolegle prowadzone są prace nad kolejnymi analogami insuliny o wydłużonym czasie działania, w tym

organizmu na leczenie oraz dostosowanie strategii terapeutycznej w dłuższej perspektywie.

Insulina raz w tygodniu. Czy jest dostępna w Polsce?

Wprowadzenie nowego preparatu wiąże się również z kwestiami dostępności i finansowania terapii. Koszt leczenia oraz zakres refundacji mogą wpływać na realne wykorzystanie tej opcji terapeutycznej w praktyce klinicznej. W niektórych systemach ochrony zdrowia dostęp do nowoczesnych leków pozostaje ogra-

niowany, co ma znaczenie dla pacjentów wymagających intensyfikacji leczenia.

Dokładna charakterystyka działania insuliny Awiqli. Mechanizm i profil uwalniania

Insulina icodec (Awiqli) to długo działający analog insuliny bazalnej nowej generacji, którego budowa została zmodyfikowana w celu uzyskania wydłużonego czasu działania. Dzięki specyficznej konstrukcji molekularnej preparat charakteryzuje się bardzo powolnym i stabilnym uwalnianiem do krwiobiegu, co zapewnia równomierny profil glikemiczny przez cały tydzień po jednej iniekcji. Mechanizm ten pozwala na utrzymanie stałego stężenia insuliny bazalnej, co naśladuje fizjologiczne wydzielanie tego hormonu przez trzustkę i pomaga kontrolować poziom glukozy zarówno w nocy, jak i między posiłkami, minimalizując ryzyko dużych wahań glikemii.

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

Dawką nasycającą w terapii insuliną tygodniową – jak przyspieszyć kontrolę glikemii?

Ze względu na długi okres półtrwania insuliny icodec, osiągnięcie jej stabilnego stężenia terapeutycznego w organizmie przy stosowaniu standardowej dawki tygodniowej mogłoby zająć kilka tygodni. Aby przyspieszyć ten proces i szybciej uzyskać kontrolę nad poziomem cukru we krwi, terapia często rozpoczyna się od podania jednorazowej, wyższej dawki początkowej, nazywanej dawką nasycającą lub wiodącą. Takie podejście pozwala na szybsze osiągnięcie docelowego stężenia leku i sprawniejsze wyrównanie glikemii już na wczesnym etapie leczenia, co jest szczególnie korzystne dla pacjentów ze znacznie podwyższonym poziomem cukru.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta

ul. Kozienicka 68
Gołębiów

tel: 506 984 208

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Bogactwo natury – podagrycznik

Podagrycznik pospolity (łac. *Aegopodium podagraria*) to ziele należące do rodziny selerowatych, tej samej co pietruszka, kolendra, biedrzyce czy arcydzięgiel. Polska nazwa podagrycznika pochodzi od jego działania: dawniej leczono nim podagrę, czyli dnę moczanową. Obecnie wiadomo jednak, że nie jest to jedyna właściwość podagrycznika. Jakie jeszcze właściwości ma podagrycznik pospolity i jak go jeść.

Co to takiego?

Podagrycznik pospolity (łac. *Aegopodium podagraria*), albo inaczej kurza stopka (to nazwa ludowa), przez wielu rolników określany jest mianem chwastu, który wciska się niemal wszędzie i który bardzo trudno jest wypłenić.

Rośnie również w ogrodach (gdzie najczęściej można spotkać go w pobliżu ogrodzeń i tam, gdzie jest cień oraz wilgoć). Ponieważ jest to roślina, która bardzo szybko się rozprzestrzenia (co wynika z faktu, że może odrastać nawet z bardzo małego fragmentu kłącza) i przeżywa nawet w średnio sprzyjają-

cych innym roślinom warunkach, spotykany bywa także w zaroślach, rowach, niższych partiach gór, zacienionych i wilgotnych lasach, a nawet na wysypiskach odpadów. Można go poznać po wysokości (osiąga nawet 90 cm), rozgałęzionym kłęczu, nagiej łodydze i charakterystycznych małych, białych kwiatkach.

Podagrycznik pospolity kwitnie w okresie od maja do września, a rozpleniając się, hamuje jednocześnie wzrost innych chwastów.

Co zawiera?

Łodygi, korzenie, owoce i liście podagrycznika zawierają szereg substancji leczniczych, jednak ich ilość zależy od tego, w jakim miejscu roślina ta została zebrana. Wiadomo, że w składzie podagrycznika znajdują się: poliacetyleny, olejek eteryczny bogaty w mono- i seskwiterpeny, związki fenolowe z grupy kumaryny, flawonoidów oraz kwasów fenolowych, kwas kawowy, glikozydy flawonolowe, węglowodany, w tym glukoza i fruktoza, cholina, żelazo, miedź, mangan, tytan, bor, beta-karoten, luteina, potas, magnez, cynk, witamina C, witamina E (*α-tokoferol*).

Właściwości zdrowotne

Nie bez powodu podagrycznik z upodobaniem stosowany był przez medyków już w czasach starożytnych. Stanowił też jedną z roślin często wykorzystywaną w medycynie ludowej: już wieki temu zauważono, że koi ból i pomaga leczyć podagrę, czyli dnę moczanową. Jedną z przyczyn jej powstawania jest odkładanie się w stawach kryształków soli kwasu moczowego, a picie naparu z podagrycznika pomaga szybciej usunąć sole kwasu moczowego z organizmu.

Dokończenie na str. 14.



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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**



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)

N/0316

tel. 606731821

Bogactwo natury – podagrycznik

Dokończenie ze str. 13.

Dostrzeżono, że podagrycznik pomaga również leczyć rwę kulszową i choroby reumatyczne, przyspiesza gojenie ran, pomaga się uspokoić i wyciszyć, reguluje przemianę materii, pozwala zmniejszyć hemoroidy, stany zapalne pęcherza moczowego, a nawet bóle nerek odczuwane przy kamicy nerkowej.

Ziele stosowano zarówno zewnętrznie, np. w formie okładu ze

świeżo zerwanych liści lub świeżo wyciśniętego soku z podagrycznika, którym smarowano rany czy nacierano bolące kości i stawy, jak i wewnętrznie – w formie herbatki z suszonych liści lub napoju sporządzonego z liści podagrycznika gotowanych w winie.

Obecnie wiadomo – bo udowodniły to badania – że podagrycznik ma szereg cennych właściwości zdrowotnych. Działa przeciwzapalnie, hamując procesy zachodzące w stanach zapalnych stawów i w chorobie reumatycznej. Ma właściwości antyrodnoustrojowe – zawarte w nim substancje hamują m.in. wzrost niektórych bakterii i grzybów. Prawdopodobnie ma działanie przeciwnowotworowe (badania nad tą właściwością podagrycznika ciągle trwają), działając cytotoksycznie wobec wielu nowotworów.



W niektórych źródłach można

Naturalny sposób na oczyszczanie organizmu

W niektórych źródłach można

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

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

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 15

N/0387

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0620



Dom Opieki Grójec ROB MED

Worowska 1B, 05-600 Grójec
woj. mazowieckie

Zapewniamy profesjonalną opiekę nad osobami starszymi i wymagającymi pomocy w Grójcu, dbając o ich poczucie bezpieczeństwa, godność i komfort. Mogą nas Państwo obdarzyć zaufaniem i mieć pewność, że Wasi najbliżsi są w dobrych rękach.



tel. +48 516 700 502

tel. +48 693 050 517

biuro@domopiekirobmed.pl

domopiekirobmed.pl

I/0462

znaleźć również informację, że napar z podagrycznika pomaga regulować przemianę materii, korzystnie wpływa również na wątrobę – z powodu tych właściwości picie naparu z podagrycznika polecane jest w trakcie kuracji odtruwających organizm.

Zwolennicy roślinnych terapii polecają taką kurację szczególnie osobom, które walczą z nadwagą, ale trudno im utrzymać dietę, a także wszystkim pacjentom, którzy przyjmują leki – to ostatnie zalecenie warto jednak stosować z przymrużeniem oka i dopiero po uzyskaniu zgody od lekarza prowadzącego ze względu na możliwe interakcje między składnikami podagrycznika, a substancjami leczniczymi zawartymi w lekach.

Jak jeść? Zastosowanie podagrycznika w kuchni

Warto wiedzieć, że podagrycznik można również jeść. Roślina ta sprzedawana była jako warzywo już w okresie średniowiecza, a w latach późniejszych zbierana i jedzona w okresach głodu – również i w Polsce. Na terenach wschodnich, szczególnie na Kresach, jej liście i łodygi wykorzystywano m.in. do gotowania zup.

Obecnie w Polsce rzadko wykorzy-

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

stuje się podagrycznik w kuchni, w przeciwieństwie do innych krajów Europy, gdzie młode liście podagrycznika jada się zamiennie ze szpinakiem, dodając do sałatek czy nawet do zupy, którą gotuje się z łodyg i liści. Tymczasem roślina ta – ze względu na marchewkowy zapach i przyjemny, korzenny smak – może urozmaicić wiele dań.

Świeże pędy i liście podagrycznika można wykorzystać do sałatek i surówek, a po wysuszeniu stosować jako przyprawę. Liście podagrycznika można zaparzyć i pić zamiast herbaty albo wycisnąć z nich sok. Liście podagrycznika to także znakomita baza do

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

smakowitego pesto – wystarczy zmieszać ze sobą (w dowolnych proporcjach) liście podagrycznika i pokrzywy, dodać do nich szklankę uprzednio moczonych przez kilka godzin w wodzie orzechów i ziaren słonecznika, ząbek czosnku, odrobinę soli i pieprzu, a następnie wszystko zblendować z niewielką ilością oliwy z oliwek – trzeba użyć jej tyle, by pesto było gęste, a nie lejące się. Gotowe pesto można przechowywać przez kilka dni w lodówce, wykorzystując jako dodatek do makaronu lub pastę do pieczywa.

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

Wiosna zmienia sposób jedzenia. Co dzieje się z organizmem, gdy robi się cieplej

Wiosna sprzyja zmianom w diecie i zdrowym nawykom żywieniowym. Dłuższe dni, wyższe temperatury i dostęp do świeżych produktów sprawiają, że zdrowe odżywianie wiosną staje się łatwiejsze i bardziej naturalne niż zimą.

Wiosna sprzyja zmianie nawyków żywieniowych i powrotowi do lżejszej, bardziej zróżnicowanej diety. Dłuższe dni, wyższe temperatury oraz większa dostępność świeżych produktów sprawiają, że codzienne wybory żywieniowe stają się bardziej świadome i naturalnie przesuwają się w stronę posiłków opartych na warzywach, owocach i prostych składnikach.

Dlaczego wiosną łatwiej jeść zdrowo i zmienić dietę

Wraz z nadejściem wiosny pojawia się naturalna motywacja do wprowadzania zmian, które obejmują także sposób odżywiania. „Wiosna to naturalny moment na reset i wiele osób odczuwa motywację, by poprawić swoje nawyki żywieniowe po zimie” – mówi Gabrielle Kishner, dietetyk i założycielka Nutri-



tion By Gabrielle. Zmiana pory roku wiąże się też z odejściem od presji typowej dla początku stycznia. „To idealny moment, by nadać kierunek zdrowym nawykom, które utrzymują się do lata, typowej granicy dla postanowień noworocznych. Kiedy wdrażasz nowy nawyk, ważne jest, by był praktyczny, trwały i możliwy do powtarzania. Może to oznaczać przygotowywanie posiłków w każdą niedzielę przez kolejny miesiąc z gotową listą zakupów albo wypróbowywanie w każdy poniedziałek nowego, zdrowego przepisu roślinnego, żeby urozmaicić kolacje i zwiększyć ilość błonnika w diecie” – dodaje Jenny Finke, dietetyk i właścicielka The Metabolic Dietitian.

Nawodnienie organizmu a dieta wiosną i wpływ temperatury

Wiosną zmienia się także sposób, w jaki organizm reaguje na potrzebę nawodnienia. Zimą sygnały pragnienia są słabsze, natomiast cieplejsza pogoda zwiększa potrzebę uzupełniania płynów. „Wraz z cieplejszą pogodą pojawia się potrzeba ugaszenia pragnienia i uzupełnienia strat związanych z poceniem. Zwiększone spożycie płynów, najlepiej wody, poprawia trawienie, poziom energii i ogólne samopoczucie” – mówi Brit-

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**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

G/0343

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

www.ginradom.pl

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

G/0114



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

USG

G/0526

tany Brown, dietetyk z Nowej Szkocji. Nawodnienie nie musi oznaczać jednak wyłącznie picia wody lub niesłodzonych napojów bez kofeiny. „Produkty bogate w wodę również mogą być pomocne. Przygotowuję dużą sałatkę owocową, z arbuzem, truskawkami i ananase, i podaję ją z miską jogurtu greckiego. Owoce i jogurt mają wysoką zawartość wody, co zwiększa całkowitą podaż płynów” – mówi Finke. Dodatkowym wsparciem dla regularnego nawadniania ma być noszenie przy sobie butelki z wodą przez cały dzień.

Sezonowe warzywa i owoce wiosną jako wsparcie zdrowej diety

Wiosna ułatwia zmianę sposobu jedzenia także dlatego, że do sklepów i na targi wracają świeże produkty sezonowe. „Sezonowe produkty, takie jak warzywa liściaste, zioła i jagody, zaczynają pojawiać się w sklepach spożywczych i na targach, zwiększając spożycie błonnika i sprawiając, że posiłki pozostają lekkie, ale bogate w składniki odżywcze” – mówi Brittany Brown.

Dokończenie na str. 18.

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

F/0456

Hubert Kazubiński

ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne **MEDJANA**

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

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**

F/0071

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

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

Wizyty prywatne

na telefon nr: 502 439 242

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

F/0152

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

R/0360

NZOZ MAR-MED
 PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0353

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

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

P/0430

Wiosna zmienia sposób jedzenia. Co dzieje się z organizmem, gdy robi się cieplej

Dokończenie ze str. 17.

Jenny Finke zwraca natomiast uwagę na konkretne produkty, które pojawiają się o tej porze roku: „Uwielbiam o tej porze roku dawać moim klientom przewodniki po produktach sezonowych, ponieważ wiosna otwiera drogę do łatwych do wykorzystania warzyw, takich jak szparagi, groszek, szpinak, sałata, rzodkiewki

i truskawki. To ten moment w roku, kiedy warzywa i owoce na talerzu mogą grać główną rolę”. Składniki te dobrze sprawdzają się w sałatkach, koktajlach, półmiskach z surowymi warzywami i sałatkach makaronowych. „Wiosenne targi spożywcze zaczynają pojawiać się, gdy robi się ciepło, oferując dużo niedrogich, sezonowych produktów. Znajdziesz tam wiele owoców, warzyw i ziół, które często są bogatsze w składniki odżywcze niż produkty kupowane w sklepie. Odwiedzanie targu może też sprawić, że planowanie posiłków stanie się przyjemniejsze i bardziej inspirujące, a to łatwy sposób, by jeść więcej sezonowych, bogatych w składniki odżywcze produktów” – podpowiada Gabrielle

Kishner.

Aktywność fizyczna a dieta i zmiana preferencji żywieniowych

Dłuższy dzień i większa ilość światła dziennego wpływają nie tylko na plan dnia, ale także na poziom energii i wybory żywieniowe. „Po ciemnych zimowych miesiącach wielu moich klientów zauważa, że wiosną czują się bardziej pobudzeni, bardziej aktywni i bardziej zmotywowani do powrotu do zdrowych nawyków. To idealny moment, by wykorzystać ten dodatkowy zastrzyk energii do rozpoczęcia nowej porannej rutyny” – komentuje Finke. Ważna jest również zależność między dłuższym dniem a poziomem serotoniny. „Kiedy w naszych oknach pojawia się więcej światła dziennego, poziom serotoniny rośnie i pojawiają się bardziej wyrównane sygnały dotyczące głodu. Przy bardziej stabilnym poziomie energii przez cały dzień zdrowe odżywianie naturalnie staje się łatwiejsze” – dodaje Brittany Brown.

Cieplejsza pogoda sprzyja też wychodzeniu z domu i większej aktywności. „Kiedy pogoda jest ładna, ludzie naturalnie spędzają więcej czasu na zewnątrz. Często widzę, że im więcej ktoś chodzi, jeździ na rowerze albo po prostu rusza się na świeżym powietrzu, tym bardziej jest zmotywowany, by wybierać zdrowsze produkty i odżywiać organizm wartościowym jedzeniem” – mówi Kishner. Ta zmiana idzie w parze z innym apetytem niż zimą. „Cieplejsze dni często sprawiają, że ciężkie zimowe posiłki wydają się zbyt sycące. Kiedy robi się cieplej, apetyt może naturalnie się zmieniać. Ludzie

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

 **Pracowania 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

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

M/0306



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

Z/0262

częściej mają ochotę na lżejsze produkty, takie jak sałatki, koktajle, owoce i świeże dania. Często widzę, że zamiana kilku posiłków na lżejsze opcje poprawia trawienie i pomaga utrzymać stabilny poziom energii. Polecam eksperymentować ze świeżymi, sezonowymi przepisami, żeby posiłki były zdrowe na wiosnę” – dodaje Gabrielle Kishner.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



Dzieje się.
Tak pisałem w tym
miejscu miesiąc temu
i okazuje się, że działo
się jeszcze więcej. 28
marca papież Leon udał
się z wizytą do jednego
z najmniejszych państw
świata – liczącego

niespełna 40 tys. mieszkańców, gdzie katolicyzm jest
religią państwową wyznawaną przez ponad 80 proc.
ludności. To państwo to Księstwo Monako, gdzie
mieszkają przedstawiciele około 150 narodowości,
z których najliczniejsze są portugalska i filipińska,
mocno zaangażowane w życie Kościoła.

Papież przyleciał z Watykanu do Monako
śmigłowcem. To bezprecedensowa formuła zagranicznej
podróży, gdyż w Monako nie ma lotniska. Lot trwał
niecałe dwie godziny. Po spotkaniu z rodziną książęcą,
młodzieżą i katechumenami oraz po odprawieniu mszy
św. dla 15 tys. wiernych, papież powrócił do Watykanu.
Tam zaś powierzył kierownictwo Departamentu
ds. Zasobów Ludzkich Stolicy Świętej dr Paoli Fanelli.
Jest więc kolejna kobieta – reprezentująca laikat – za
Spizową Bramą.

Jak donoszą z ojczyzny papieża, wiele parafii
w całej Ameryce przyjmuje tysiące nowych wiernych,
co jest największą ilością konwersji od lat. „Osoby
te opisują swoje motywacje jako bardzo osobiste”
– pisze „New York Times” 27 marca. Na przykład
w archidiecezji Waszyngtonu tej Wielkanocy do
Kościoła wstąpi 1755 osób – więcej niż w ubiegłym
roku (1566). Podobnie dzieje się we Francji. Można
już prognozować, że w najbliższą Wielkanoc
zostanie przekroczony symboliczny próg 20 tys.
nowo ochrzczonych nastolatków i dorosłych. W roku
ubiegłym do chrztu zgłosiła się rekordowa liczba 17 800
osób, o 5 tys. więcej niż rok wcześniej. Dla porównania
w 2015 r. katechumenów było niespełna 4 tys.

Papież Leon powraca także do dawnych praktyk.
Po raz pierwszy od 2012 roku msza Wieczery Pańskiej
odbyła się na Lateranie – w katedrze biskupa Rzymu.
Papież Franciszek wprowadził zwyczaj odprawiania
tej mszy w szpitalach, więzieniach, domach opieki,
ośrodkach dla migrantów. Leon XIV dokonał
tradycyjnego obrzędu obmycia nóg 12 księżom z diecezji
rzymskiej. Jedenastu z nich wyświęcił w zeszłym roku
w pierwszym miesiącu swojego pontyfikatu. Papież
przywołał słowa Benedykta XVI o tym, że musimy
„wciąż na nowo uczyć się, że wielkość Boga różni się
od naszego wyobrażenia o wielkości, ponieważ wciąż
pragniemy Boga sukcesu, a nie Boga męki”.

W Wielki Piątek w rzymskim Koloseum rozpoczęła
się wieczorem Droga Krzyżowa, którą poprowadził
po raz pierwszy papież Leon XIV. Niośł krzyż przez
wszystkich 14 stacji. Jak wcześniej wyjaśnił, ten gest
ma pokazać, że niesie cierpienie i ból ludzi na świecie.

To pierwsze nabożeństwo Drogi Krzyżowej
z udziałem papieża od 2022 roku. W trzech minionych
latach papież Franciszek był nieobecny w Koloseum
z powodu stanu zdrowia. Leon XIV powierzył
rozważania włoskiemu franciszkaninowi, byłemu
kustoszu Ziemi Świętej – ojcu Francesco Pattonowi.

Za nami Wielkanoc i jedno jest pewne – nadal
będzie się działo.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

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

Katar sienny i swędzące oczy wracają co roku.
Te nawyki pomagają ograniczyć kontakt z alergenami

Sezon alergii właśnie się zaczyna, a objawy szybko nasilają się z dnia na dzień. Katar sienny, swędzące oczy i kichanie mogą wrócić mimo ostrożności. Jak złagodzić alergię bez leków i co naprawdę ogranicza kontakt z pyłkami, gdy są obecne wszędzie?

To kiedy zaczyna się sezon alergii, zależy od wzrostu stężenia pyłków roślin, zarodników pleśni i innych cząstek obecnych w powietrzu. Objawy

mogą pojawić się szybko wraz ze zmianą warunków pogodowych, szczególnie w okresach suchych i wietrznych. Katar sienny, kichanie i podrażnienie oczu wynikają z reakcji układu odpornościowego na alergeny obecne zarówno na zewnątrz, jak i w pomieszczeniach. Sandra Hong, alergolog, podkreśla, że całkowite unikanie tych czynników nie jest możliwe, dlatego znaczenie ma ograniczanie ich wpływu w codziennym funkcjonowaniu.

Jak zapobiegać alergii sezonowej i ograniczyć kontakt z pyłkami?

Zapobieganie alergii sezonowej opiera się na ograniczaniu kontaktu z alergenami w ciągu dnia. Przebywanie w pomieszczeniach w czasie najwyższego stężenia pyłków, zwłaszcza rano oraz podczas suchych i wietrznych dni, pozwala zmniejszyć nasilenie objawów. „Suche, wietrzne dni mogą być najtrud-

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.



Y/0531

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób [www. hematolog](http://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

niejsze, ponieważ pyłki są wtedy unoszone w powietrzu. Wczesne poranki również bywają problematyczne” – mówi Sandra Hong, alergolog. Zmiana ubrań po powrocie do domu oraz przyszyć przed snem pomagają usunąć alergeny ze skóry i włosów. Ograniczenie obecności zwierząt w łóżku zmniejsza przenoszenie pyłków do miejsca odpoczynku.

Jak zmniejszyć alergeny w domu i ograniczyć objawy alergii

Ograniczanie alergenów w domu to jeden z kluczowych elementów kontroli objawów w sezonie pylenia. Zamknięcie okien i korzystanie z klimatyzacji ogranicza

napływ alergenów z zewnątrz. Regularna wymiana filtrów w systemach wentylacyjnych, szczególnie co 30–60 dni, pomaga utrzymać odpowiednią jakość powietrza. Oczyszczacze powietrza wyposażone w filtr HEPA usuwają większość cząstek unoszących się w powietrzu, w tym pyłki i kurz. Regularne pranie pościeli w wysokiej temperaturze oraz częste odkurzanie ograniczają obecność roztoczy. „Pranie pościeli raz w tygodniu i stosowanie gorącej wody jest szczególnie pomocne, zwłaszcza przy alergii na roztocza” – mówi Sandra Hong.

Naturalne sposoby na alergię sezonową i wsparcie organizmu bez leków

Naturalne sposoby na alergię sezonową obejmują działania wspierające oczyszczanie dróg oddechowych i funkcjonowanie układu odpornościowego. Płukanie zatok może pomóc w usunięciu zalegającej wydzieliny oraz cząstek pyłków. „To jak kąpiel dla zatok. Poczujesz się znacznie lepiej, gdy śluz i pyłki zostaną usunięte” – mówi Sandra Hong. Znaczenie ma również styl życia. Sen, ograniczenie stresu oraz aktywność fizyczna wykonywana w pomieszczeniach w czasie wysokiego stężenia pyłków wspierają organizm w radzeniu sobie z objawami.

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

AB/0080

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

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

Dieta wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, natomiast stosowanie suplementów jako alternatywy dla leczenia nie jest zalecane. „Nie polecam stosowania suplementów jako alternatywnej metody leczenia alergii” – mówi Sandra Hong.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

HEMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Radioterapia – ważny filar walki nie tylko z rakiem

Diagnoza choroby nowotworowej to dla każdego pacjenta moment pełen obaw i znaków zapytania. W dzisiejszej onkologii dysponujemy jednak potężnym arsenałem metod leczenia. Obok chirurgii i chemioterapii, jednym z najważniejszych filarów walki z rakiem jest radioterapia.

Czym jest radioterapia?

Radioterapia to metoda leczenia nowotworów polegająca na naświetlaniu chorego miejsca precyzyjnie dobraną wiązką promieniowania jonizującego. Promienie te są zazwyczaj wytwarzane przez zaawansowane urządzenia zwane akceleratorami liniowymi.

Głównym celem promieniowania jest wywołanie trwałego i nieodwracalnego uszkodzenia materiału genetycznego (DNA) komórek nowotworowych. Gdy komórka rakowa traci zdolność do namnażania się, ostatecznie obumiera, co prowadzi do zniszczenia guza. Co niezwykle istotne (i co często powtarzają specjaliści), pacjent poddawany standardowej radioterapii nie staje się źródłem promieniowania. Oznacza to, że w trakcie i po naświetlaniach jest całkowicie bezpieczny dla swoich bliskich i otoczenia.

Rodzaje radioterapii – na czym polegają różnice?

Choć zasada działania promieniowania jest zawsze podobna, różnią się sposoby jego dostarczania do organizmu. Wyróżniamy dwa główne rodzaje radioterapii.

1. Teleradioterapia (naświetlanie z pól zewnętrznych)

To najczęstsza forma naświetlań. Źródło promieniowania znajduje się w pewnej odległości od pacjenta. Dzięki najnowocześniejszym metodom obrazowania (tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny) planowanie leczenia jest niezwykle dokładne, co pozwala niemal do zera zminimalizować ryzyko uszkodzenia zdrowych narządów. W Radomskim Centrum Onkologii stosowane są rozwiązania wspomagające proces naświetlania, takie jak VisionRT, pozwalające regulować terapię na podstawie oddechu Pacjenta, co drastycznie zmniejsza szansę na naświetlanie obszarów niepożądanych. Wszystkie aparaty terapeutyczne wyposażone są w systemy radioterapii sterowanej obrazem, zapewniające bezpieczeństwo realizacji i odtwarzalności planu leczenia.



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwiec 76

2. Brachyterapia (naświetlanie z wewnątrz)

Brachyterapia różni się od teleradioterapii tym, że źródło promieniowania wprowadzane jest do środka guza lub w jego bezpośrednie sąsiedztwo. Jej największą zaletą jest możliwość podania dawki promieniowania w samo serce nowotworu, przy maksymalnym oszczędzeniu otaczających, zdrowych tkanek (ponieważ zasięg promieniowania wewnątrz ciała jest niewielki). Może być stosowana śródtkankowo, wewnątrzjamowo, wewnątrzprzewodowo lub powierzchniowo (np. rak podstawnomórkowy). Znajduje szczególne zastosowanie m.in. w leczeniu nowotworów narządów rodnych (szyjka macicy, trzon macicy), piersi oraz prostaty.

Czy radioterapia to tylko nowotwór?

Radioterapia kojarzy nam się przede wszystkim z leczeniem chorób nowotworowych, jednakże istnieje wiele chorób nienowotworowych, które możemy leczyć z zastosowaniem promieniowania jonizującego. Są to na przykład: łokieć tenisisty, łokieć golfisty, zwyrodnienia stawów kolanowych, a przede wszystkim ostrogi piętowe.

– Te choroby powstają w wyniku mikrourazów oraz stanów zapalnych. Radioterapia nie jest w stanie całkowicie wyleczyć tych chorób, ale jest w stanie bardzo dobrze złagodzić dolegliwości występujące w ich przebiegu. Kwalifikujemy Pacjentów do takiego leczenia, wtedy gdy fizjoterapia, zabiegi, leczenie ortopedyczne i leczenie przeciwbólowe nie przynoszą oczekiwanych efektów – przyznaje dr n. med. Małgorzata Kraszkiewicz-Krzyżanowska, specjalista radioterapii Radomskiego Centrum Onkologii. – Radioterapia taka jest krótka, jest planowana bardzo szybko i zajmuje zazwyczaj 6 dni – dodaje.

Co ważne, do leczenia schorzeń nienowotworowych nie jest wymagane skierowanie, choć zaleca się wcześniejszą wizytę u lekarza specjalisty (np. ortopedy) celem określenia zasadności takiego leczenia i wyczerpania pozostałych możliwości terapeutycznych (np. rehabilitacja, leczenie przeciwbólowe).

Aby zapisać się do Radomskiego Centrum Onkologii wystarczy odwiedzić placówkę osobiście przy ul. Uniwersyteckiej 6A lub skontaktować z dedykowanym numeru telefonu: 48 377 90 20.



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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



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

Brama owiec

Któż z nas nie zna powiedzenia: „Święta, święta i po świętach”. Czterdziestodniowy Wielki Post, Drogi Krzyżowe, Gorzkie Żale, rekolekcje parafialne, sakrament spowiedzi i... dwa dni świąt, a dalej szara rzeczywistość. Ktoś stojący z boku mógłby powiedzieć, że to marnowanie potencjału i ludzkiego wysiłku. Jednak gdy przyjrzymy się bliżej sprawie, to zauważymy, że znane polskie powiedzenie nie jest do końca prawdziwe. Owszem wracamy we wtorek do pracy i naszych codziennych obowiązków, jednak życie liturgiczne Kościoła będzie innym torem. Zauważamy to przede wszystkim podczas Eucharystii: radosne Alleluja, ewangeliczne opisy spotkań zmartwychwstałego Pana z apostołami, zapalony pascha i pieśni wielkanocne.

Okres, w którym świętujemy zmartwychwstanie Chrystusa, jest rozciągnięty aż do Uroczystości Zesłania Ducha Świętego. W tę niedzielę

usłyszymy fragment z Dziejów Apostolskich: „Kiedy nadszedł wreszcie dzień Pięćdziesiątnicy, znajdowali się wszyscy razem na tym samym miejscu. Nagle dał się słyszeć z nieba szum, jakby uderzenie gwałtownego wiatru, i napełnił cały dom, w którym przebywali” (Dz 2,1-2). Dzień Pięćdziesiątnicy, a więc pięćdziesiąt dni. Tyle trwa Okres Wielkanocy, a to o wiele dłużej niż Wielki Post. Jest to najważniejszy czas w całym życiu liturgicznym Kościoła. Pan Jezus zmartwychwstał i chce się podzielić z nami mocą z wysoka. Owa moc ma swoje własne imię: Duch Święty – Pocieszyciel, Duch Prawdy i Technienie. W połowie czasu wielkanocnego przeżywamy niedzielę Dobrego Pasterza. Jest to zawsze czwarta niedziela po Uroczystości Zmartwychwstania Pana Jezusa. W tym roku wypada ona 26 kwietnia. Nawiązuje do bardzo starego obrazu biblijnego, jakim jest przedstawienie Boga jako pasterza. Już w Starym Testamencie znajdziemy to porównanie. Było ono bardzo bliskie ludziom starożytności, gdyż widok pasterza pasącego



swoje owce był niemal codziennością. Pasterz był synonimem troskliwości, opieki i bezpieczeństwa. To ostatnie słowo jest dla nas dzisiaj szczególnie ważne. Może nas to trochę zaskoczyć, ale akurat w tym fragmencie Ewangelii św. Jana, który usłyszymy w czwartą niedzielę wielkanocną, nie dostrzeżemy frazy: „Ja jestem Dobrym Pasterzem”. Usłyszymy jednak inne porównanie: „Ja jestem bramą owiec”. Jak się okaże, to stwierdzenie ukazuje bezpieczeństwo, które zapewnia nam Chrystus Dobry Pasterz.

Kto choć raz był w Ziemi Świętej, wie, że w górzystej krainie judzkiej znajduje się wiele grot, jaskiń i wnęk. Były to naturalne miejsca na schronienie przed deszczem, zimnem i nocą. Pastwiska często znajdowały się bardzo daleko od osad ludzkich i wyjście na wypas owiec wiązało się z izolacją pasterzy od społeczeństwa. Podczas gdy dzień spędzano na otwartej przestrzeni, na noc pasterze zapędzali swe owce do takich właśnie jaskiń. Sam pasterz kładł się u wylotu, u wejścia do groty. Stawał się żywą bramą. Wówczas owce były bezpieczne, choć pasterz narażał się na niebezpieczeństwa nocy: na atak drapieżnika, napad złodziejski czy na chorobę wskutek nocnych chłódów. Pasterz był gotów cierpieć dla owiec. Pan Jezus podkreśla bardzo wyraźnie, że jest On jedyną bramą owiec. On chroni nas przed wilkami i drapieżnymi zwierzętami, czyli złym duchem, który chce nam wyrządzić krzywdę. Znosi wszelkie niewygody i naraża się na niebezpieczeństwo. Wszystko to stało się rzeczywistością, kiedy Chrystus umarł na krzyżu i zmartwychwstał w blasku poranka wielkanocnego. Tylko ofiara Niewinnego Baranka, Jezusa Chrystusa, otwiera nam na oścież bramę zbawienia wiecznego i Dom Ojca.

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**