

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Znów przyjdzie maj, a z majem bzy

Tak śpiewał w piosence „Piechotą do lata” zespół Bajm. Przyszedł maj. Najpiękniejszy polski miesiąc. To czas zarówno państwowych, jak i kościelnych świąt. Słoneczną i ciepłą majówką rozpoczął się ten okres. Niestety zabrakło na początku miesiąca, tak wyczekiwanego przez rolników i działkowców, ciepłego deszczu. Tymczasem maturzyści i ośmioklasiści przystąpili do egzaminów, które zawsze wywołują nie lada emocje.

Wiosna to także okazja do kontaktu

z otaczającą nas przyrodą. Tak wielu odcieni zieleni, takiej bogatej palety kolorów, kwitnących kwiatów i drzew oraz zapachów możemy doświadczyć tylko w maju. Warto poświęcić swój jakże cenny czas na wiosenne spotkanie z naturą. Spacerując każdego dnia ze swoim psem, obserwuję jak zmienia się nasze otoczenie. Zapraszając wszystkich drogie czytelników do lektury 366. numeru Zdrówka, bardzo serdecznie zachęcam do jak najczęstszych i jak najdłuższych spacerów.

ZG

Źródło: <https://pixabay.com/pl>

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Dźwięk poprawiający
koncentrację.
Czy na pewno?

Czytaj na stronie 4.

Dlaczego z wiekiem
stajesz się niższy?

Czytaj na stronie 6.

Tatuaż niszczy oczy?

Czytaj na stronie 9.

Bogactwo natury
– bratek

Czytaj na stronie 13.

Soczewica
czy ciecierzycy?
Co wybrać

Czytaj na stronie 16.

Kliniczny Oddział
Radioterapii
Radomskiego Centrum
Onkologii

Czytaj na stronie 20.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr **Lena Krajewska**

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

Z/0590

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY NFZ
WNIOSKI NA**

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks **48 360 83 24**
e-mail **medistar@medistar.pl**
www.medistar.pl

AA/0289

**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**

P/0363

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. 20, 24
Ortopedia – str. 7,
Pediatria – str. 5
Psychiatria – str. 16, 17

Psychologia – str. 11
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. 5

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

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**

Dźwięk poprawiający koncentrację. Czy na pewno?

Brązowy szum stał się internetowym fenomenem i ulubionym „neurohackiem” osób z ADHD oraz tych, którzy pracują w hałaśliwych biurach. Choć głębokie, dudniące tony koją zmysły, najnowsze badania rzucają na nie nowe światło. Okazuje się, że dla jednej trzeciej użytkowników ta metoda może być nieskuteczna, a u najmłodszych – wręcz szkodliwa dla rozwoju mowy. Sprawdź, jak bezpiecznie korzystać z „kolorowych szumów” i dla kogo zwykle stopery do uszu będą lepszym wyborem.

Czym jest brązowy szum i jak wypada w porównaniu z białym oraz różowym?

Brązowy szum, nazywany też czerwonym, to rodzaj dźwięku, który obejmuje wszystkie słyszalne dla nas czę-

stotliwości. Jego brzmienie jest jednak głębokie i dudniące, przypominając odgłosy silnego deszczu lub odległej burzy. Dzieje się tak, ponieważ największy nacisk kładzie na niskie, basowe tony.

Z tego powodu wiele osób uważa go za przyjemniejszy od szumu białego, który zawiera te same częstotliwości, ale z jednakową intensywnością, co daje bardziej „syczący” efekt. Jak podają eksperci z Northwestern Medicine, moc brązowego szumu maleje wraz ze wzrostem częstotliwości, co tworzy jego kojącą, basową jakość. Gdzieś pomi-



dzy nimi znajduje się szum różowy, oferujący balans między natężeniem a komfortem słuchowym.

Jak brązowy szum poprawia koncentrację, zwłaszcza u osób z ADHD?

Główny mechanizm działania brązowego szumu to tak zwane maskowanie słuchowe. Jego stały, niski dźwięk skutecznie zagłusza inne, rozpraszające hałasy z otoczenia, na przykład szum klimatyzacji czy odgłosy z zewnątrz. Dzięki temu mózg przestaje rejestrować

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

nagle zmiany akustyczne, które normalnie mogłyby nas rozkojarzyć, stając się skutecznym wsparciem dla osób zmagających się z problemami ze skupieniem.

Niektóre analizy sugerują, że może to być szczególnie pomocne dla osób z ADHD, u których często występuje dysregulacja dopaminy, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za uwagę i motywację. Badania wskazują, że osoby z niższym poziomem dopaminy mogą potrzebować więcej zewnętrznych bodźców, a stały dźwięk brązowego szumu jest w stanie zapewnić takie „neuronalne tło”, potencjalnie ułatwiając skupienie.

Jak bezpiecznie słuchać brązowego szumu? Kluczowe zasady i ostrzeżenia

Choć brązowy szum dla wielu jest pomocny, kluczowe jest jego bezpieczne stosowanie, by nie zamienił się w problem. Szukając w nim sposobu na lepszy sen lub koncentrację, warto pamiętać o zaleceniach ekspertów z Wisconsin Sleep Center. Sugerują oni, aby głośność była ustawiona na minimalnym, ledwo słyszalnym poziomie, a sam dźwięk stosowany przez krótkie okresy, na przykład 10-15 minut.

Jednocześnie jest to ważny sygnał alarmowy dla rodziców, ponieważ Światowa Organizacja Zdrowia w swoich wytycznych z lutego 2025 roku ostrzega przed stosowaniem jakichkolwiek szumów tła u niemowląt i małych dzieci. Może to negatywnie wpłynąć na rozwój słuchu i mowy.

Kiedy brązowy szum nie działa? Poznaj ograniczenia i wyniki badań

Warto pamiętać, że brązowy szum nie jest magiczną receptą na problemy z koncentracją. Badania opublikowane

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

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

w bazie PubMed Central jasno pokazują, że reakcja na dźwięki jest sprawą bardzo indywidualną. Szacuje się, że u około jednej trzeciej osób z ADHD tego typu dźwięki nie przynoszą poprawy, a w niektórych przypadkach mogą nawet pogorszyć sytuację.

Co więcej, osoby z nasilonymi objawami hiperaktywności mogą gorzej reagować na dodatkowe bodźce, co obniża ich wydajność. Najnowsze badanie z Uniwersytetu Pensylwanii, opublikowane w lutym tego roku, rzuca dodatkowe światło na sprawę, wykazując, że podobny szum różowy może skracać

fazę snu REM. Czasem więc, zamiast szukać idealnego dźwięku do nauki, warto sięgnąć po prostsze metody, jak zwykle stopery do uszu, które mogą okazać się skuteczniejsze w ochronie przed hałasem.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Pomalowane

**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



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

Dlaczego z wiekiem stajesz się niższy?

Lekarka wyjaśnia, kiedy to norma, a kiedy sygnał ostrzegawczy

Utrata wzrostu po 40. roku życia często jest uznawana za naturalny element starzenia organizmu. Lekarze zwracają jednak uwagę, że większe zmiany mogą mieć związek z osteoporozą, osłabieniem kręgosłupa i mikrozłamaniem kości, które przez lata rozwijają się bez wyraźnych objawów.

Utrata wzrostu po 40. roku życia może być naturalną częścią starzenia organizmu, ale większe zmiany bywają związane z osteoporozą i osłabieniem kości. Reumatolożka Abby Abelson zwraca uwagę, że wielu pacjentów ignoruje pierwsze sygnały, które mogą pojawić się na długo przed złamaniem.

Dlaczego człowiek maleje z wiekiem i co dzieje się

z kręgosłupem?

Wraz z wiekiem organizm przechodzi naturalne zmiany obejmujące kości, mięśnie, stawy i kręgosłup. Niewielka utrata wzrostu po 40. roku życia jest uznawana za typowy element starzenia, jednak większe różnice wymagają już diagnostyki. Jedną z najczęstszych przyczyn jest stopniowa utrata gęstości kości. Osłabione kręgi gorzej podtrzymują ciężar

ciała i mogą ulegać mikrozłamaniom kompresyjnym. Kręgosłup stopniowo traci wysokość, ponieważ kręgi stają się cieńsze i mniej wytrzymałe. Zmiany dotyczą także krążków międzykręgowych, które działają jak amortyzatory pomiędzy kręgami. Z biegiem lat spłaszczają się i tracą objętość, a przestrzenie pomiędzy kręgami stają się mniejsze. Nawet niewielka utrata wysokości każdego krążka może po latach przełożyć się na zauważalne obniżenie wzrostu całego ciała.

– Widziałam pacjentów, którzy mówili, że stracili dwa, trzy albo cztery cale wzrostu i myśleli, że to naturalna konsekwencja starzenia – mówi Abby Abelson, reumatolożka. – Ale tak nie jest – dodaje.

Osteoporoza a utrata wzrostu może zwiększać ryzyko złamań

Lekarze podkreślają, że utrata około 1,27–2,54 cm wzrostu jest zwykle uznawana za typową konsekwencję starzenia organizmu. Znacznie większe zmiany mogą jednak świadczyć o osteoporozie. Choroba osłabia kości i zwiększa ryzyko złamań, szczególnie w obrębie bioder, nadgarstków i kręgosłupa. Problem polega na tym, że osteoporoza przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów. Wiele osób dowiaduje się o niej dopiero po pierwszym złamaniu albo gwałtownym pogorszeniu postawy ciała. Dodatkowym sygnałem ostrzegawczym bywa garbienie się i coraz bardziej pochylona sylwetka.

– Ważne jest, aby zwracać uwagę na zmiany wzrostu, szczególnie jeśli wydają się duże – zaznacza specjalistka.

Oslabienie mięśni i łuki stóp wpływają na utratę centymetrów

Na zmianę wzrostu wpływają również mięśnie i sposób utrzymywania sylwetki. Sam spadek siły mięśniowej nie skraca kości, ale może zmieniać postawę ciała. Słabsze mięśnie pleców oraz mięśnie głębokie gorzej stabilizują kręgosłup, przez co łatwiej dochodzi do pochylania sylwetki. Z wiekiem bardziej widoczne stają się także naturalne skrzywienia kręgosłupa. Osłabienie mięśni może dodatkowo pogarszać równowagę i sposób poruszania się, co wpływa na pozycję ciała

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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



DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym 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



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

podczas chodzenia i stania. U wielu starszych osób utrata masy mięśniowej występuje równocześnie z osteoporozą i zmianami w krążkach międzykręgowych, dlatego utrata wzrostu może być bardziej zauważalna.

Zmiany dotyczą również stóp. Łuki stóp odpowiadają za część wysokości ciała podczas stania. Z biegiem lat mogą się obniżać, przez co stopy znajdują się bliżej podłoża. Różnice są niewielkie i zwykle wynoszą kilka milimetrów, ale również wpływają na końcowy pomiar wzrostu.

Dokończenie na str. 8.

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY

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

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

OD PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00



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



NOWE PERSPEKTYWY
STOWARZYSZENIE NA RZECZ WSPIERANIA RODZIN
NOWE PERSPEKTYWY

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
- ✓ Wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- ✓ Warsztaty terapii zajęciowej
- ✓ Fizjoterapia
- ✓ Opieka pielęgniarska
- ✓ Opieka lekarska

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

- psycholog,
- neuropsycholog,
- prawnik,
- neurologopeda,
- terapeuta rodzin,
- terapeuta ręki,
- psychiatra,
- pedagog 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.

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**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki 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

Dlaczego z wiekiem stajesz się niższy?

Lekarka wyjaśnia, kiedy to norma, a kiedy sygnał ostrzegawczy

Dokończenie ze str. 7.

*Jak zapobiegać utracie wzrostu
i kiedy wykonać badanie gęstości
kości?*

Specjaliści podkreślają, że procesu starzenia nie można zatrzymać, ale można ograniczyć ryzyko dużej utraty wzrostu oraz złamań. Ważna jest odpowiednia ilość wapnia w codziennej diecie. Większość dorosłych powinna przyjmować co najmniej 1000 mg wapnia dziennie. Znaczenie ma także regularna aktywność fizyczna, szczególnie ćwiczenia obciążające kości i mięśnie, takie jak spacer, jogging, aerobik czy trening siłowy. Lekarze zalecają również unikanie palenia papierosów oraz ograniczenie alkoholu, ponieważ oba czynniki przyspieszają osłabienie kości

i zwiększają ryzyko złamań.

– Kluczowe jest zapobieganie utracie kości i złamaniom poprzez zajęcie się czynnikami, które można kontrolować – podkreśla reumatolożka.

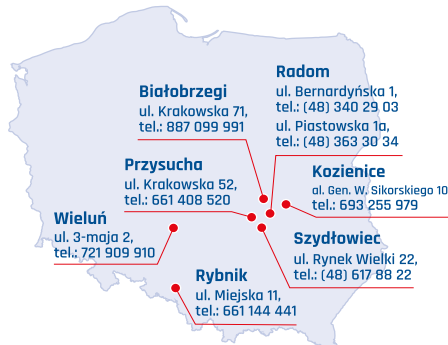
W profilaktyce osteoporozy stosuje się również leki zmniejszające ryzyko złamań, jednak lekarze zaznaczają, że codzienne nawyki pozostają podstawą ochrony kości w każdym wieku. Badania gęstości kości są zwykle zalecane kobietom w okresie menopauzy, najczęściej pomiędzy 45.



a 50. rokiem życia, a mężczyznom około połowy szóstej dekady życia. W przypadku dodatkowych czynników ryzyka lekarz może zalecić wcześniejszą diagnostykę.

– Ważne jest, aby wcześniej wykrywać problemy, dlatego warto porozmawiać z lekarzem o odpowiednim momencie wykonania badania gęstości kości – dodaje Abby Abelson.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**SKLEPY MEDYCZNE
Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ****armed-ort.pl****ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN****INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE
W DRUKARCE 3D****LECZENIE BEZDECHU****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**Kozienice**
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**POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON****REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ****WYKwalifikowana DOKTRA****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

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OPTYK
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

OKULISTYKA
www.zdrowko.com

Tatuaż niszczy oczy?

Eksperci ostrzegają przed chorobą, która kończy się ślepotą

Tatuaże robi dziś co trzeci Australijczyk – i coraz więcej Polaków. Mało kto wie, że tusz może uruchomić reakcję immunologiczną niszczącą wzrok. Australijscy optymetryści alarmują: liczba przypadków rzadkiego zapalenia błony naczyniowej oka podwoiła się od 2010 roku, a 17 proc. chorych traci wzrok na stałe.

Modny rytuał z nieoczekiwanym skutkiem ubocznym

Tatuaż od dawna przestał być domeną marynarzy i rockmanów. Dziś to popularny sposób wyrażania siebie, a statystyki nie kłamią – mniej więcej co trzeci Australijczyk ma przynajmniej jeden. Tymczasem australijscy optymetryści wskazują na coraz częściej diagnozowane powikłanie, o którym branża tatuażu milczy: rzadką, ale poważną chorobę oczu, która może skończyć się trwałą utratą wzroku.

Jak tusz trafia do oka?

Tusze do tatuaży stosowane w Australii – podobnie jak w wielu innych krajach – mogą zawierać toksyczne substancje chemiczne powiązane z rozwojem niektórych nowotworów. Australijskie regulacje dotyczące składu tuszów są przy tym mniej restrykcyjne niż na przykład w Unii Europejskiej, która zakazuje wielu substancji nadal legalnie używanych na antypodach.

Zdecydowana większość osób z tatuażem nie odczuwa żadnych negatywnych skutków. Jednak u części z nich układ odpornościowy rozpoznaje tusz jako zagrożenie i przystępuje do ataku na miejsce tatuażu. Wywołany w ten sposób stan zapalny może wyjść poza skórę i dosłownie uderzyć w oczy.

Mechanizm jest następujący:

komórki zapalne mogą naruszyć barierę krew-oko – strukturę przypominającą szczelną ścianę, której zadaniem jest ochrona wnętrza gałki ocznej. Gdy bariera zostaje przerwana, zapalenie rozprzestrzenia się na kolejne struktury oka, w tym na błonę naczyniową – środkową warstwę zawierającą m.in. tęczęwkę, odpowiedzialną za skupianie wzroku.

Zapalenie błony naczyniowej

oka – cichy niszczyciel wzroku

Kiedy błona naczyniowa ulega zapaleniu, mamy do czynienia z jednostką chorobową określaną jako zapalenie błony naczyniowej oka związane z tatuażem. Choroba daje charakterystyczne sygnały ostrzegawcze: nagły ból oczu, zaczerwienienie, nadwrażliwość na światło.

W cięższych przypadkach prowadzi do jaskry – grupy schorzeń wynikających z uszkodzenia nerwu wzrokowego – lub do bliznowacenia oka. Oba powikłania, jeśli nie zostaną odpowiednio wcześniej rozpoznane i leczone, mogą skończyć się ślepotą.

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

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**

Tatuaż niszczy oczy?

Eksperci ostrzegają przed chorobą, która kończy się ślepotą

Dokończenie ze str. 9.

Liczbę mówią same za siebie

W opublikowanym w 2025 roku badaniu australijscy optometryści przeanalizowali 40 udokumentowanych przypadków zapalenia błony naczyniowej oka związanego z tatuażami, zarejestrowanych między 2023 a 2025 rokiem. Wraz z nowymi przypadkami liczba zachorowań na świe-

cie podwoiła się od 2010 roku. Schorzenie wciąż uznawane jest za rzadkie, jednak naukowcy ostrzegają, że może być częstsze niż dotychczas sądzono – część z nich określa je już mianem problemu zdrowia publicznego.

Co istotne, stan zapalny nie pojawia się od razu po wyjściu z salonu. W analizowanych przypadkach rozwijał się od trzech miesięcy do nawet

10 lat po wykonaniu tatuażu. Przegląd powiązanych badań z 2026 roku sugeruje ponadto, że szczególnie niebezpieczne są duże tatuaże oraz te wykonane czarnym tuszem – to właśnie te czynniki częściej powiązano z rozwojem choroby.

Kto powinien uważać bardziej niż inni?

Zapalenie błony naczyniowej oka dotyka mężczyzn i kobiet w równym stopniu. Jednak pewne grupy są wyraźnie bardziej narażone. Chodzi przede wszystkim o osoby z nadaktywnym układem odpornościowym, w tym chorujące na stwardnienie roz-

ul. Szeroka 6b,
Zamłynie, Radom**+48 726 244 687**www.naszerokiej.pl

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

**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**

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.



siane, niektóre formy zapalenia stawów czy choroby jelit. Wyższe ryzyko odnotowano też u pacjentów z sarkoidozą – chorobą prowadzącą głównie do stanu zapalnego płuc. Jeśli należysz do jednej z tych grup, przed decyzją o tatuażu warto skonsultować się z lekarzem.

Czy zapalenie błony naczyniowej oka da się wyleczyć?

Tak – ale nie zawsze w pełni. Łagodniejsze przypadki reagują na krople do oczu ze steroidami, które hamują aktywność komórek immunologicznych wywołujących zapalenie i pomagają odbudować barierę krwi-oko.

W większości przypadków konieczne jest jednak wstrzykiwanie steroidów bezpośrednio do gałki ocznej, co zapewnia szybsze i precyzyjniejsze działanie. Część pacjentów wymaga dodatkowo długotrwałej terapii lekami immunosupresyjnymi, takimi jak metotreksat lub adalimumab – niekiedy przez wiele miesięcy lub lat.

Efekty leczenia bywają ograniczone. Nawet po zakończeniu terapii około 75 proc. pacjentów doświadcza przejściowej utraty wzroku, a u 17 proc. utrata ta jest trwała. U wielu chorych rozwijają się ponadto zaćma i jaskra, które same w sobie mogą prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia wzroku lub ślepoty.

Tatuaż gotowy – co dalej obserwować?

Osoby posiadające tatuaż powinny zwracać uwagę na dwa rodzaje sygnałów.

Pierwszy to obrzęk lub zmiana w okolicy samego tatuażu – taki objaw wymaga jak najszybszej wizyty u oku-

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

listy. Drugi to jakiegokolwiek problemy ze wzrokiem: nagły ból, zaczerwienienie lub nadwrażliwość na światło.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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 – bratek

Bratek łagodzi objawy trądziku młodzieńczego i leczy egzemę. Jednak fiołek trójbarwny, bo tak brzmi oficjalna nazwa tego polnego kwiatka, jest też skuteczny w walce z wieloma innymi chorobami. Herbatka z bratka działa oczyszczająco i moczopędnie, uszczelnia ściany naczyń włosowatych i działa napotnie. Sprawdź, dlaczego wysoko ceni go przemysł farmaceutyczny i kosmetyczny i jakie ma zastosowanie w kuchni.

Bratek czyli fiołek trójbarwny rośnie na polach i nieużytkach. Jego kwiaty są używane do aromatyzowania win, likierów, syropów i olejów. Są częstym składnikiem perfum. Młode liście i pączki kwiatowe dodaje się do sałatek

i wykwintnych zup. Przede wszystkim jednak zarówno kwiaty, jak i liście fiołka są wykorzystywane do produkcji preparatów leczniczych i kosmetyków pielęgnacyjnych. Zawierają bowiem związki wysoko cenione w medycynie

i kosmetologii, niektóre dość rzadkie, m.in: bioflawonoidy (rutozyd i kwercetynę, hesperydynę), duże ilości śluzów, soli mineralnych i garbników, kwas salicylowy i salicylan metylu, witaminę C, kwasy organiczne, karotenoidy (zeaksantynę i wiolaksantynę), umbeliferon (hydroksykumarynę), saponiny triterpenowe, cukry, niewielkie ilości olejku eterycznego.

Bratek obniża ciśnienie krwi

Regularne picie naparu z fiołka trójbarwnego pomaga w walce z nadciśnieniem tętniczym. Substancje zawarte w kwiatach i liściach tej rośliny poprawiają bowiem elastyczność ścianek naczyń krwionośnych i działają rozkurczowo, co w efekcie z czasem korzystnie wpływa na ciśnienie krwi.

Zmniejsza dolegliwości reumatyczne

Herbatka z fiołka trójbarwnego i jednocześnie ciepły kompres z odwaru z tej rośliny, przyłożony na obolące mięśnie lub stawy, na pewno przyniosą ulgę. To efekt przeciwbólowych i przeciwzapalnych substancji, w które obfituje fiołek – salicylanów i flawonoidów.

Działa leczniczo na drogi moczowe

Bratki mają silne właściwości moczopędne i oczyszczają drogi moczowe z toksyn, co w połączeniu z ich przeciwzapalnym działaniem czyni z nich bardzo skuteczny środek w razie problemów z wydalaniem moczu. Picie naparu z bratków poleca się przy zapaleniu pęcherza, zaburzeniach pracy nerek, w kamicy nerkowej.

Wzmacnia naczynia krwionośne

Bioflawonoidy, których znaczna ilość znajduje się w fiołku trójbarwnym, mają nie tylko właściwości przeciwzapalne, ale również uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń włosowatych. W dodatku ułatwiają przyswajanie witaminy C, która też zmniejsza przepuszczalność naczynek i dodatkowo działa antyoksydacyjnie. Dlatego wyciągi z fiołka są cennym składnikiem preparatów leczniczych i kosmetyków przeznaczonych do skóry z tendencją do rozszerzonych i pękających naczynek.

Łagodzi podrażnienia oczu

Napar z bratków jest nie tylko doskonałym środkiem do przemywania oczu w razie podrażnienia spojówek.

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 • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta 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



**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

Bogactwo natury – bratek

Dokończenie ze str. 13.

Dzięki jego właściwości przeciwpalnym i uszczelniającym naczynek warto go wykorzystywać do kompresów likwidujących obrzęki i cienie pod oczami.

Ułatwia odchudzanie

Ekstrakt z fiołka trójbarwnego, ale także zmikronizowane ziele są cennym składnikiem wielu preparatów przeznaczonych do walki z nadwagą.

To dlatego, że z jednej strony fiołek pobudza przemianę materii, z drugiej zaś – dzięki znacznej zawartości śluzów – zwiększa uczucie sytości, ułatwiając w ten sposób zachowanie kontroli nad apetytem.

Ważne

Kwiaty na talerzu

Młode listki, pączki kwiatowe i świeże płatki bratków mogą być ekstrawaganckim, ale smacznym i dekoracyjnym dodatkiem do sałatek. Znawcy doradzają, by raczej używać w tym celu



kwiatów o fioletowych płatkach, bo te żółte, jedzone w większych ilościach, mogą powodować biegunki.

Bratek leczy zmiany trądzikowe

Fiołek można na dwa sposoby

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/0201



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

wykorzystać w walce z trądzikiem. Picie naparu z jego kwiatów, liści i łodyżek działa odtruwająco – poprawia przemianę materii i oczyszcza organizm z toksyn, co często przejawia się najpierw nasileniem wyprysków, ale po 1-2 tygodniach ich zanikiem. Napar dzięki zawartości przeciwzapalnych flawonoidów i odkażających salicylanów pomaga również, gdy jest stosowany do przemywania skóry albo przygotowania oczyszczającej parówki.

Bratek goi podrażnienia skóry

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym napar z bratków jest polecany nie tylko przy trądziku, ale też przy różnych problemach skórnych, wynikających z zaburzeń metabolizmu – wysypkach, łojotoku, egzemie, liszaju. Można go używać do przemywania, okładów, kąpieli. Najlepsze efekty widoczne są wtedy, gdy napar stosuje się jednocześnie zewnętrze i wewnętrznie – należy codziennie wypić 1-2 szklanki. Doskonale sprawdza się również jako środek do płukania podrażnionego gardła.

Oczyszcza oskrzela

To zasługa sporej ilości saponin, które zwiększają wydzielanie śluzu i wzmagają odruch wykrztuśny. Dzięki temu picie naparu z bratka może być

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

bardzo pomocne w leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych, spowodowanych przebiegiem, zapaleniem oskrzeli czy np. paleniem papierosów. Jeszcze skuteczniej oczyści się oskrzela z zalegającej w nich wydzieliny, jeśli napar z bratka przygotowuje się na mleku, które dodatkowo sprzyja upłynieniu śluzu.

Zrób to koniecznie

Napar z bratką

W aptekach i sklepach zielarskich można kupić susz z bratka lub gotowe herbatki typu fix. Przygotowując lecz-

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

niczy odwar, bierzemy 2 łyżki ziela lub 2 torebki herbatki, zalewamy 2 szklankami letniej wody, doprowadzamy do wrzenia, trzymamy na gazie 5 minut (nie gotować), następnie przecedzamy. Podczas przebiegu pijemy 2-3 razy dziennie po pół szklanki po posiłkach; w chorobach skóry i dróg moczowych stosujemy taką kurację przez 2 tygodnie (po trzech miesiącach można ją powtórzyć). Bratek wchodzi także w skład gotowych mieszanek ziół: Degrosan, Fito-Mix VIII, Acneflos, Hemoroflos.

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

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

Soczewica czy ciecierzycza?

Co wybrać, jeśli potrzebujesz więcej białka i błonnika

Soczewica i ciecierzycza to popularne rośliny strączkowe wśród osób, które dbają o zdrową dietę, poziom cukru oraz białko w posiłkach. Mimo że ich wartości odżywcze są zbliżone, różnice w zawartości błonnika, kalorii i minerałów mogą odgrywać rolę przy układaniu diety.

Rośliny strączkowe od lat są uznawane za jeden z najważniejszych elementów zdrowej diety. Dostarczają białka, błonnika oraz składników mineralnych, a jednocześnie pomagają utrzymać uczucie sytości i stabilny poziom cukru we krwi. Wśród najpopularniejszych

produktów regularnie pojawiają się soczewica i ciecierzycza. Oba strączki są często wykorzystywane w dietach redukcyjnych, wegetariańskich i wysokobiałkowych. Różnice pomiędzy nimi są niewielkie, jednak dla części osób mogą mieć znaczenie przy wyborze

produktów wspierających pracę jelit, kontrolę apetytu czy zwiększenie ilości białka w diecie.

Soczewica czy ciecierzycza – co ma więcej błonnika i białka

Soczewica i ciecierzycza należą do najlepszych roślinnych źródeł białka i błonnika. Oba produkty mogą być elementem zdrowej, zbilansowanej diety, jednak soczewica zawiera nieco więcej obu składników. Filizanka gotowanej soczewicy dostarcza około 15,6 g błonnika i 17,9 g białka. Taka sama porcja gotowanej ciecierzycy zawiera około 12,5 g błonnika i 14,5 g białka. Różnice są mniejsze po przeliczeniu na 100 g produktu. W 100 g gotowanej soczewicy znajduje się około 7,9 g błonnika i 9,02 g białka, natomiast taka sama ilość gotowanej ciecierzycy dostarcza 7,6 g błonnika oraz 8,86 g białka.

Znaczenie ma również odmiana soczewicy. Zielona soczewica zwykle zawiera więcej błonnika niż odmiany czerwone. Niezależnie od wyboru oba produkty pomagają zwiększyć dzienne spożycie błonnika, który wspiera regularną pracę jelit i rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Błonnik spowalnia także trawienie, pomaga utrzymać sytość po posiłku i ogranicza gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Regularne spożywanie produktów bogatych w błonnik jest również związane z mniejszym ryzykiem chorób serca i cukrzycy typu 2.

Roślinne źródła białka wspierają mięśnie i odporność

Białko obecne w soczewicy i cie-

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 GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofik 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



Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359

USG



cierzycy uczestniczy w regeneracji mięśni, produkcji komórek oraz prawidłowej pracy układu odpornościowego. Specjaliści przypominają jednak, że ani soczewica, ani ciecierzycy nie są pełnowartościowym źródłem białka. Oznacza to, że samodzielnie nie dostarczają

wszystkich aminokwasów egzogennych potrzebnych organizmowi. Problem można łatwo uzupełnić poprzez łączenie strączków z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, orzechami albo innymi roślinnymi źródłami białka.

Oba produkty dostarczają także wielu składników mineralnych. Filiżanka gotowanej soczewicy pokrywa około 37 proc. dziennego zapotrzebowania na żelazo, natomiast taka sama ilość ciecierzycy około 26 proc.

Dokończenie na str. 18.

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

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

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

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

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

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

Soczewica czy ciecierzycą?

Co wybrać, jeśli potrzebujesz więcej białka i błonnika

Dokończenie ze str. 17.

Żelazo bierze udział w produkcji czerwonych krwinek i wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu energii. Ciecierzycę zawiera nieco więcej magnezu wspierającego pracę mięśni i układu nerwowego. Oba strączki dostarczają również podobnych ilości cynku, który

wspiera odporność i prawidłowe funkcjonowanie komórek. Znajduje się w nich także cholina potrzebna do prawidłowej pracy mózgu oraz układu nerwowego.

Soczewica i ciecierzycę pomagają utrzymać stabilny poziom cukru

Soczewica i ciecierzycę należą do produktów o niskim indeksie glikemicznym. Są trawione wolniej niż wysoko przetworzone produkty bogate w węglowodany, dzięki czemu nie powodują gwałtownych wzrostów poziomu cukru we krwi. Z tego powodu często pojawiają się w dietach osób chorujących na



cukrzycę albo kontrolujących glikemię.

Znaczenie ma również ich kaloryczność. Filiżanka gotowanej soczewicy zawiera około 230 kcal, natomiast taka sama ilość gotowanej ciecierzycy około 269 kcal. Czerwone odmiany soczewicy zwykle zawierają więcej kalorii niż odmiany zielone i brązowe. Mimo tych różnic oba produkty pozostają sycącym elementem diety i mogą pomagać ograniczać podjadanie pomiędzy posiłkami.

Jak włączyć ciecierzycę i soczewicę do codziennej diety

Dietetycy podkreślają, że zamiast ograniczać się do jednego rodzaju strączków, lepiej regularnie sięgać po różne roślinne źródła białka. Dzięki temu dieta dostarcza szerszego zestawu składników odżywczych. Soczewica dobrze sprawdza się w zupach, sałatkach i daniach jednogarnkowych. Ciecierzycę można piec jako chrupiącą przekąskę, dodawać do warzywnych misek albo przygotowywać z niej hummus.

W przypadku produktów konserwowych warto zwracać uwagę na ilość sodu. Gotowe soczewica i ciecierzycę w puszkach często zawierają dużo soli,

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
 lekarz laryngolog specjalista foniatra

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



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

POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

Z/0262

której nadmiar może zwiększać ryzyko nadciśnienia i chorób serca. Odsączenie oraz dokładne przepłukanie strączków pozwala wyraźnie zmniejszyć ilość sodu. Alternatywą pozostają suche nasiona, które wymagają dłuższego przygotowania, ale pozwalają lepiej kontrolować skład potraw i ilość dodawanej soli.

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



Jak ten czas szybko leci. Dopiero była Wielkanoc, a już papież Leon zdołał odwiedzić Algierię, Kamerun, Angolę i Gwineę Równikową. Jedenaście dni, jedenaście miast, około dwudziestu lotów

samolotem i śmigłowcem – do wielkich metropolii i małych ośrodków dotkniętych ubóstwem i przemocą. I wszędzie obecny ten wielobarwny tłum, który towarzyszył mu, okazując serdeczność i wdzięczność. 23 kwietnia papieska pielgrzymka – najdłuższa i najbardziej intensywna w pierwszym roku pontyfikatu – dobiegła końca. Ostatnim gestem papieża, z pokładu Airbusa linii ITA Airways, było błogosławieństwo i pozdrowienie z otwartymi ramionami. Ramionami otwartymi tak jak kontynent, który oczekiwał i przyjął papieża – „pielgrzymą pokoju, nadziei i pojednania”. Kontynent skąpany w słońcu i niekiedy w deszczu. Lecz nie tylko, bo skąpany też w ropie naftowej, a przez to ograbiany z zasobów, zdeformowany przez chroniczne ubóstwo i wojny wewnętrzne, a jednocześnie pełny radości życia, którą tylko narody Afryki potrafią tak wyrazić ukazać. Obrazy tej liczącej 18 tys. km podróży pozostaną w pamięci, podobnie jak słowa, wskazania i apele papieża o etykę władzy, sprawiedliwy podział zasobów, integralny rozwój, rolę młodych ludzi, prawa człowieka oraz obronę godności ubogich i kobiet.

Pierwszy rok pontyfikatu zakończy się 8 maja. To wówczas papież uda się do Sanktuarium Matki Bożej w Pompejach, której zawierzył Kościół i siebie owego pierwszego dnia. Wtedy bowiem przypadało Jej liturgiczne wspomnienie. Spotka się w Pompejach z biednymi i chorymi, a potem odprawi mszę św. i wygłosi homilię oraz poprowadzi modlitwę znaną jako Suplika do Królowej Różańca Świętego. Po południu papież uda się do Neapolu, gdzie w katedrze będzie miało miejsce spotkanie z duchowieństwem i osobami konsekrowanymi. W trakcie spotkania będzie czas na adorację Najświętszego Sakramentu, czytanie Bożego Słowa i kończące to czuwanie przemówienie papieża. Następnie Leon uda się do Bazyliki św. Franciszka z Paoli i na Piazza del Plebiscito, spotka się z mieszkańcami Neapolu, by zawierzywszy wszystkim NMP wieczorem powrócić do Watykanu.

W przygotowaniu jest wizyta na Lampedusie (Franciszek tam udał się z pierwszą wizytą) oraz wizyta w Pawii, gdzie spotka się z dziećmi leczonymi w Narodowym Centrum Hadronoterapii Onkologicznej. Po tym spotkaniu ojciec święty uda się do Bazyliki San Pietro in Ciel d'Oro, gdzie po przywitaniu w klasztorze ojców Augustianów uda się do grobu św. Augustyna, swojego „ojca i mistrza” – jak zwykł mawiać. Przewidziano także szereg spotkań z lokalnymi społecznościami, a w katedrze – z wiernymi z Ameryki Południowej.

Papieska posługa to nie tylko „wojaże”. To także spotkania z politykami i tak na przykład 7 maja wizytę papieżowi złoży Donald Tusk. Także w tym dniu papież przyjmie na audiencji sekretarza stanu USA Marco Rubio, który jest katolikiem z wyboru.

Papież jest jednak przede wszystkim pasterzem. Nauca i udziela sakramentów jak każdy duszpasterz. Ostatnio udzielił święceń kapłańskich 10 diakonom z diecezji rzymskiej. Co pewien czas spowiada, błogosławi związki małżeńskie, udziela sakramentu bierzmowania, chrzci dzieci, a niekiedy i dorosłych. Jako że pogrzeb nie jest sakramentem, nie zdarza się, by papież prowadził obrzędy z nim związane. Pozostają jeszcze wizyty biskupów związane z kanonicznymi zobowiązaniami oraz zarządzanie Kościołem i państwem Watykańskim. Jednym słowem papież Leon na pewno się nie nudzi.

JT JT

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

Kliniczny Oddział Radioterapii
Radomskiego Centrum Onkologii

wykorzystuje najnowsze metody leczenia napromienianiem z użyciem źródeł zewnętrznych (teleradioterapii), jak i brachyterapii.

Co to jest radioterapia?

To jedna z najważniejszych metod terapii nowotworów. Polega na naświetlaniu chorego miejsca wiązką promieni wytwarzanych przez przyspieszacz

liniowy. Promieniowanie powoduje trwałe i nieodwracalne uszkodzenie komórek nowotworu, co prowadzi do jego zniszczenia.

Wykorzystanie najnowocześniejszych metod obrazowania (tomografia,

rezonans) oraz planowania leczenia powoduje istotne zmniejszenie ryzyka uszkodzenia zdrowych narządów. Efektem jest wyleczenie chorego.

Mniej znaną metodą leczenia nowotworów za pomocą promieniowa-

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

nia jonizującego jest brachyterapia.

– Brachyterapia jest formą radioterapii, która polega na implantowaniu specjalnych aplikatorów do guza nowotworowego lub leczonego narządu – wyjaśnia lek. Mirosław Kolbusz, Specjalista Radioterapii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii.

– Czasami wprowadzamy aplikatory do miejsca, w którym znajdował się guz nowotworowy, jeśli mówimy o leczeniu uzupełniającym, i przez te aplikatory wsuwane jest bardzo małych rozmiarów źródło promieniotwórcze, które od wewnątrz guza lub z bliskiej odległości napromienia interesujący nas obszar czy objętość – dodaje lekarz.

Brachyterapię możemy stosować jako samodzielną formę leczenia w przypadku np. raka gruczołu krokowego,



Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

wego, nowotworów skóry, niektórych nowotworów przełyku czy płuc w ujęciu paliatywnym. Możemy ją również stosować jako formę leczenia uzupełniającego po innych schematach leczenia, takich jak leczenie chirurgiczne.

– Przykładem leczenia uzupełniającego jest leczenie raka piersi. Możemy ją stosować również w skojarzeniu z radioterapią z pól zewnętrznych. Takimi przykładami

zastosowania jest również leczenie raka gruczołu krokowego, raka piersi, nowotworów ginekologicznych. W przypadku żeńskich narządów rozrodczych, raka szyjki macicy, raka trzonu macicy, łączymy to z chemioterapią – przyznaje lek. Mirosław Kolbusz.

Brachyterapia w Radomskim Centrum Onkologii wykorzystywana jest w przypadku nowotworów, w których ta metoda leczenia znajduje swoje zastosowanie. Jak jednak wygląda kwalifikacja Pacjenta do leczenia?

– Pacjenta należy pokierować do poradni radioterapii wraz z kompletem dokumentów. Lekarz, który zajmuje się leczeniem brachyterapią, podejmuje decyzję o leczeniu Pacjenta brachyterapią w formie samodzielnej lub w skojarzeniu z innymi metodami leczenia – informuje radioterapeuta z Radomskiego Centrum Onkologii. – Warto tutaj dodać, że nowotwory, w których brachyterapia daje najlepsze efekty, to nowotwory skóry. Leczenie ich tą metodą jest najbezpieczniejsze i zmniejsza efekty niepożądane, a powikłania po leczeniu są najmniejsze. Mowa tutaj przede wszystkim o raku podstawniokomórkowym czy raku płaskonabłonkowym. Do leczenia tych nowotworów kierować mogą zarówno chirurdzy, jak i dermatolodzy – wyjaśnia specjalista.

W Klinicznym Oddziale Radioterapii Radomskiego Centrum Onkologii

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

zatrudnieni są specjaliści radioterapii onkologicznej, którzy także przyjmują Pacjentów w Poradni Onkologicznej według ustalonego grafiku. W trakcie leczenia Pacjenci mogą liczyć na wsparcie psychoonkologa, rehabilitację, skuteczne leczenie przeciwbólowe, żywienie dojelitowe i pozajelitowe, konsultacje specjalistów laryngologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, neurologii i psychiatrii.

**Więcej informacji znajdą
Państwo na oficjalnej stronie
www.onkologiaradom.pl.**

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

**Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12**

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

NFZ

i odpłatnie

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

**TLENOTERAPIA
HIPERBARYCZNA**



AB/0080

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

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

CENTRUM OPTYCZNE I KONTAKTOLOGICZNE

OPTYK X OKULARIUM

POLSKA SIEĆ SALONÓW OPTYCZNYCH od 1991



-50% na okulary **OXYS**

OXYS LENS



BEZPŁATNE

SOCZEWKI na próbę

NAUKA ZAKŁADANIA, ZDEJMOWANIA I PIEŁĘGNACJI

SPECJALISTYCZNY DOBÓR SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

29 zł*

*najniższa cena z ostatnich 30 dni przed obniżką: 49,99 zł




-40% na drugą parę okularów przeciwsłonecznych **OXYS Sun!**

PRZYJDŹ DO OKULARIUM I ZYSKAJ WIĘCEJ!



OPTYK X OKULARIUM

POLSKA SIEĆ SALONÓW OPTYCZNYCH OD 1991

Bon dla seniora

100 zł

na zakupy w Okularium*

*Warunkiem uzyskania bonu o wartości 100 złotych jest zakup okularów do korekcji wzroku (oprawa, 2 soczewki okularowe + usługa montażu) o minimalnej wartości 700 zł. Szczegóły promocji w regulaminie u sprzedawcy.

RADOM | ul. F. Focha 14

☎ 48 312 10 82

ZWOLEŃ | ul. Wł. Jagiełły 17

☎ 48 676 20 01

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie
z instrukcją używania lub etykietą.

Szczegóły promocji w regulaminie u sprzedawcy i na okularium.pl. Podmiot prowadzący reklamę: Optyka OXYS sp. z o.o.

Lista producentów prezentowanych wyrobów medycznych jest dostępna na www.okularium.pl/blog/info.

Okulary korekcyjne i soczewki kontaktowe są wyrobem medycznym służącym do korygowania wad wzroku. Okulary korekcyjne powstają po połączeniu oprawy okularowej z soczewkami korekcyjnymi.

Ja - Ty - My

Kolejna niedziela po Zielonych Świątkach w kalendarzu Kościoła to Uroczystość Trójcy Przenajświętszej. Można powiedzieć, że po Okresie Wielkanocy, kiedy widzimy Boga niejako na zewnątrz w działaniu (Chrystus umiera, zmartwychwstaje, zostaje posłany Duch Święty), możemy teraz dojrzeć Go od wnętrza. To tajemnica Trójjedyności miłości. Niestety często słysząc o Bogu w Trójcy Świętej, sądzimy, że przewyższa to ludzki rozum. Jednocześnie wydaje nam się, że ta prawda wiary daleka jest od życia. Zatrzymajmy się chwilę i wnuknijmy we wnętrze samego Boga.

Św. Augustyn w swoim dziele pt. „De Trinitate” (O Trójcy Świętej) porównał wnętrze Boga do... ludzkiej rodziny. Mąż kocha swoją żonę. Jego miłość spotyka się z odpowiedzią żony, która ją przyjmuje i jednocześnie odwzajemnia. Musi być kierunek

w dwie strony: osoba kocha i jest kochana. Z tej miłości rodzą się dzieci, nasze potomstwo. Można powiedzieć, że miłość, której nie można zmierzyć, staje się ciałem. Dzieci to owoc naszej miłości. Możemy je wziąć na ramiona i poczuć ciężar owej miłości. Bóg Ojciec darzy odwieczną miłością Syna. Jezus Chrystus przyjmuje tę miłość i odwzajemnia się tym samym. Owocem miłości Osób Bożych jest Duch Święty. Można tu zastosować pewną grę zaimków osobowych: **Ja – Ty – My**. Prawdziwa miłość dwojga osób owocuje: już nie są sami we dwoje, ale dzielą się dalej swoim życiem. Oczywiście trzeba mieć na uwadze, że jest to pewna analogia tzn. porównanie. Bóg jest natomiast zawsze większy od tego, co człowiek może o nim powiedzieć.

Gdy mamy w naszej duszy obraz Boga, który nie jest wielkim samotnikiem, ale Wspólnotą, gdzie więzią doskonałości jest miłość (por. Kol 3,14), otwiera się przed nami zachwycająca perspektywa. Zaczynamy widzieć



wszystko inaczej. Bóg Trójjedyności miłości jest przecież źródłem całej rzeczywistości. Sam człowiek został stworzony na Boży obraz i podobieństwo (por. Rdz 1,26-27). Oznacza to, że jesteśmy rozumni, mamy wolną wolę i sumienie. Jednak idąc tropem Bożej Wspólnoty, dostrzegamy również inne wymiary życia człowieka. Możemy je streścić w trzech punktach, które można twórczo rozwinąć.

Po pierwsze: człowiek stworzony na Boży obraz i podobieństwo został powołany do wspólnoty. Człowiek nie jest samotnikiem i potrzebuje drugiej osoby. Potrzebuje wspólnoty w wymiarze nadprzyrodzonym (ja i Trójca Święta, święci, Kościół), ale również w znaczeniu naturalnym (małżeństwo, rodzina, przyjaźń, zainteresowania). Dzisiaj coraz częściej mówi się o wielkim problemie współczesności, jaką jest samotność. Jest ona źródłem depresji, spadku jakości życia, a nawet przyczyną przedwczesnej śmierci.

Po drugiej: człowiek jest stworzony do tego, aby kochać i być kochanym. Taki jest Bóg wewnątrz swojego jestestwa. Tacy jesteśmy i my stworzeni na obraz Boży. Kiedy miłość jest nieodwzajemniona i pozostaje bez odpowiedzi, albo człowiek tylko bierze i nie daje nic od siebie, nie może być szczęśliwy. Ten wymiar miłości odnosi się zarówno do Boga, jak i do drugiej osoby.

Po trzeciej: miłość zawsze owocuje. Wierzymy w rzeczy widzialne i niewidzialne. Miłość również owocuje na sposób dostrzegalny i niedostrzegalny. To pierwsze łatwo jest zobaczyć i zauważyć. To drugie dużo trudniej – to wszystkie łaski, które niczym podziemne źródła dają życie i przyciągają do Boga. Rozumie to każdy, kto doświadczył miłosierdzia Bożego. Z czasem następuje olśnienie: modlitwa drugiej osoby, jej ofiara, a może i cierpienie przyniosło mi łaskę znalezienia drogi powrotu do Boga.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

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

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

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

TELEFON DYŻURNY: 602307457.

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰.

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰.

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

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

KAPELANI:

ks. Kamil Borkowski, ks. Bogusław Dawidowicz.

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do 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.

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.

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

10
LAT



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

NFZ

Zapraszamy na bezpłatną mammografię!

Program adresowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

- Na badanie nie obowiązuje skierowanie
- Wystarczy dowód osobisty
- Należy zabrać ze sobą wyniki poprzedniego badania

Radomskie Centrum Onkologii realizuje kompleksową opiekę onkologiczną nad Pacjentem z nowotworem piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia Breast Cancer Unit.

Wszelkie informacje dotyczące Breast Cancer Unit i bezpłatnych badań mammograficznych w Radomskim Centrum Onkologii dostępne są pod numerem:

+48 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

+48 377 90 20

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

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**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDŁOWE**

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
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com