

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Radomski Czerwiec

W tym roku świętujemy 50. rocznicę protestów robotniczych w Radomiu. Wielu z nas doskonale pamięta dzień 25 czerwca 1976 roku. Wielu do dzisiaj boryka się z konsekwencjami tamtych wydarzeń. Wprawdzie władze naszego miasta niezbyt fortunnie rozpoczęły obchody jubileuszu „Potańcówką w klimacie PRL”, ale to już było i miejmy nadzieję, że z czekających nas w najbliższych dnach wydarzeń będziemy mogli być dumni. Osobiście chcę przypomnieć, że Radomskie Centrum Onkologiczne, stale goszczące na łamach Zdrówka, nosi imię Bohaterów Radomskiego Czerwca’76. Jest też ulica i pomnik Protestu Robotniczego (Pomniku Ludzi Skrzywdzonych), przy którym podczas

swojej historycznej wizyty w Radomiu 4 czerwca 1991 roku modlił się papież Jan Paweł II.

Ulice naszego miasta zdobią okolicznościowe flagi, które przypominają o jubileuszu mieszkańcom oraz gościom, którzy odwiedzają Radom. A ponieważ w tych dniach mamy najdłuższe dni w roku, to warto wybrać się na spacer, żeby przypatrzyć się naszemu przystrojonemu miastu i choć chwilę czasu poświęcić na refleksję nad tym, jak to wtedy w pamiętnym czerwcu było i jakie to dla nas Radomian przyniosło, a może nadal przynosi skutki, do czego zachęcam, zapraszając do lektury czerwcowego 367. numeru Zdrówka.

ZG



FOTO: Zbig, okoloce Odechowa

WYBRANE ARTYKUŁY:

50. rocznica protestów robotniczych w Radomiu

Czytaj na stronie 4.

Letnie podróżowanie

Czytaj na stronie 6.

Bezpieczne wakacje

Czytaj na stronie 9.

Odwodnienie

Czytaj na stronie 11.

Kleszcze, borelioza i KZM

Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury – przytulnia czepna

Czytaj na stronie 16.

Rola żywienia w procesie rehabilitacji

Czytaj na stronie 21.

Jeden wirus, dwie choroby

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
 jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
 prostaty, przeziemiączkowe,
 stawów biodrowych, kolanowych,
 kolor doppler i inne.
Radom, ul. Żeromskiego 64
 tel. 48 364 22 66
 695 434 813
 Nowy Aparat VOLUSON E 8

**LABORATORIUM
 LAB-MEDIC**
 mgr Lena Krajewska
 Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
 tel./fax 48 362 12 25
 zapraszamy
 pn. - pt. **7.00-17.00,**
 w soboty **8.00-9.00**
 Badania analityczne
 Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
 ISO 9002
www.lab-medic.pl

KLINIKA EUROMED
 Radom, ul. Klonowica 8/1
 Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
 tel. **48 369 95 17, 510 781 404**
 Badania urodynamiczne - odpłatnie
 Laserowe zabiegi
 obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
 Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
 specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
 porady, konsultacje, drobne zabiegi
 chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
- ZABIEGI LASEREM ER : YAG
WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

**LEKARZE
 SPECJALIŚCI**
511 511 234
**CENTRUM
 BERNARDYŃSKA**
48 386 95 00
 Radom,
 ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

medistar
SKLEP MEDYCZNY
**BEZPŁATNY DOWÓZ
 TOWARU DO INSTYTUCJI**
**REALIZUJEMY
 WNIOŚKI NA NFZ**
 Radom,
 ul. Okulickiego 58/70 lok 2
 tel./faks **48 360 83 24**
 e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
 DOBROCZYNNOŚCI
 NZOZ**
**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
 OPIEKI ZDROWOTNEJ**
 Radom,
 ul. Czachowskiego 42
 od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
**świadczy bezpłatne usługi
 w ramach NFZ**
**w zakresie pielęgniarstwa
 opieki długoterminowej
 w domu chorego**
<http://www.rtd.radom.pl/>

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 15
 Chirurgia – str. 2, 7, 17
 Chirurgia naczyniowa – str. 17
 Dermatologia – str. 15
 Endokrynologia – str. 4, 5
 Ginekologia – str. 17
 Hematologia – str. 10
 Interna – str. 4, 5, 12
 Kardiologia – str. 4, 21
 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. 13
 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. 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

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**

50. rocznica protestów robotniczych w Radomiu

– zdrowie, solidarność i pamięć o uczestnikach Czerwca '76

W 2026 roku przypada 50. rocznica Radomskiego Czerwca '76 – jednego z najważniejszych wydarzeń w najnowszej historii Polski. Protest robotniczy, który wybuchł 25 czerwca 1976 roku w odpowiedzi na zapowiedziane przez władze podwyżki cen żywności, stał się symbolem walki o godność, sprawiedliwość społeczną i prawa obywatelskie. Dziś, pół wieku później, wspominamy nie tylko sam protest, ale również ludzi, którzy ponieśli jego konsekwencje – często zdrowotne, społeczne i psychologiczne.

W wydarzeniach Czerwca '76 uczestniczyły tysiące pracowników radomskich zakładów pracy. Demonstracje spotkały się z brutalną reakcją władz. Wielu protestujących zostało zatrzymanych, pobitych i poddanych represjom. Dla części uczestników skutki tych doświadczeń nie ograniczały się wyłącznie do strat zawodowych czy

materialnych. Traumatyczne przeżycia, stres oraz poczucie zagrożenia pozostawiały ślad w zdrowiu psychicznym i fizycznym przez wiele kolejnych lat.

Współczesna medycyna podkreśla, że przewlekły stres oraz doświadczenia związane z przemocą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu. U osób, które przeżyły represje polityczne, częściej obserwuje się objawy zaburzeń lękowych, depresyjnych, bezsenności czy chorób układu sercowo-naczyniowego. Choć w latach siedemdziesiątych niewiele mówiono o zdrowiu psychicznym, dziś wiemy, że wsparcie emocjonalne i społeczne odgrywa klu-

czową rolę w procesie radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.

Jednym z najważniejszych dzieł Radomskiego Czerwca jest solidarność międzyludzka. Po protestach powstały inicjatywy wspierające represjonowanych robotników i ich rodziny. Pomoc prawna, materialna i psychologiczna stała się fundamentem budowania społeczeństwa obywatelskiego, które kilka lat później znalazło wyraz w narodzinach ruchu Solidarność. W tym sensie troska o człowieka – jego bezpieczeństwo, zdrowie i godność – stała się jednym z najważniejszych przesłań tamtych wydarzeń.

Obchody jubileuszowej, 50. rocznicy mają nie tylko charakter historyczny, ale również edukacyjny i społeczny. W Radomiu przez cały rok organizowane są wystawy, spotkania ze świadkami historii, wydarzenia sportowe, koncerty oraz projekty skierowane do młodzieży. Ich celem jest przypomnienie znaczenia protestów z 1976 roku oraz budowanie świadomości, że zdrowe społeczeństwo

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



opiera się na wzajemnym szacunku, odpowiedzialności i solidarności międzypokoleniowej.

Pamięć o uczestnikach Czerwca '76 jest także formą troski o zdrowie wspól-

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

noty. Zachowanie historii osób, które odważyły się upomnieć o swoje prawa, pomaga budować poczucie tożsamości i wzmacnia więzi społeczne. Dla młodszych pokoleń stanowi ważną lekcję odpowiedzialności obywatelskiej, a dla uczestników wydarzeń – wyraz szacunku i wdzięczności za ich odwagę.

Pięćdziesiąta rocznica Radomskiego Czerwca przypomina, że zdrowie człowieka nie ogranicza się wyłącznie

do braku choroby. Obejmuje również poczucie bezpieczeństwa, możliwość życia w godnych warunkach oraz wsparcie ze strony innych ludzi. To wartości, o które walczyli robotnicy w 1976 roku i które pozostają aktualne również współcześnie.

Źródła: Urząd Miejski w Radomiu; Serwis Visit Radom; Instytut Pamięci Narodowej, materiały edukacyjne dotyczące protestów robotniczych 1976 r.; NSZZ Solidarność, materiały historyczne dotyczące genezy ruchu solidarnościowego; Polski Czerwiec 1976.

fot. Pexels.com



**PROWADZIMY ZAPISY
do lekarzy POZ**

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

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

I WIELE INNYCH SPECJALIZACJI.



Radom, ul. Gagarina 1

infolinia 48 367 15 10
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka

– szybkie terminy na **NFZ**

AB/0136

T/0074

Z/0073

ENDOKRYNOLOGIA

PEDIATRIA

MEDICON

MEDICON

MEDICON

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Letnie podróżowanie

– apteczka na urlop i zasady bezpieczeństwa

Urlop to czas odpoczynku, poznawania nowych miejsc i regeneracji sił. Aby jednak wakacyjny wyjazd nie został zakłócony przez problemy zdrowotne, warto odpowiednio przygotować się do podróży. Niezależnie od tego, czy planujemy wypoczynek nad morzem, w górach, na wsi czy za granicą, dobrze wyposażona apteczka oraz znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa mogą okazać się nieocenione.

Przygotowanie do podróży zaczyna się przed wyjazdem

Eksperci podkreślają, że o zdrowiu podczas podróży należy pomyśleć jeszcze przed spakowaniem walizek. Szczególnie ważne jest to w przypadku osób przewlekłe chorych, seniorów, kobiet

w ciąży oraz rodzin podróżujących z małymi dziećmi. Przed wyjazdem warto upewnić się, że posiadamy odpowiedni zapas leków przyjmowanych na stałe, a także dokumentację medyczną i dane dotyczące ubezpieczenia zdrowotnego. W przypadku dalszych podróży zagranicznych zaleca się sprawdze-

nie aktualnych wymagań zdrowotnych i szczepień obowiązujących w kraju docelowym.

Co powinno znaleźć się w wakacyjnej apteczce?

Skład apteczki warto dostosować do charakteru wyjazdu, liczby uczestników oraz miejsca pobytu. Istnieje jednak grupa produktów, które powinny znaleźć się niemal w każdym podróżnym zestawie.

Podstawę stanowią leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, środki stosowane przy dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, preparaty na chorobę lokomocijną oraz leki przyjmowane na stałe. Warto zabrać także środki przeciwalergiczne, zwłaszcza jeśli podróżujemy w okresie intensywnego pylenia roślin lub jesteśmy uczuleni na jad owadów.

Niezbędnym wyposażeniem są również materiały opatrunkowe: plastry, jałowe gaziki, bandaże, opaski elastyczne oraz rękawiczki jednorazowe. Przydatny będzie preparat do dezynfekcji ran, sól fizjologiczna do przemywania oczu i skóry oraz środek łagodzący skutki ukąszeń owadów. Osoby wybierające się w miejsca o dużym nasłonecznieniu powinny pamiętać o kremach z filtrem UV oraz preparatach stosowanych po opalaniu.

Bezpieczeństwo żywności i wody

Jedną z najczęstszych przyczyn problemów zdrowotnych podczas podróży są zatrucia pokarmowe i biegunki. Ryzyko wzrasta szczególnie w krajach o niższych standardach sanitarnych. Specjaliści zalecają spożywanie żywności pochodzącej ze sprawdzonych źródeł oraz picie wody butelkowanej, jeśli istnieją wątpliwości co do jakości lokalnej wody. Należy również pamiętać o regularnym myciu rąk lub stosowaniu środków do dezynfekcji.

Ochrona przed słońcem i upałem

Wysokie temperatury oraz intensywne promieniowanie słoneczne mogą prowadzić do odwodnienia, udaru cieplnego czy oparzeń skóry. Podczas upałów należy regularnie uzupełniać płyny, unikać długotrwałego przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia oraz stosować nakry-

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 białobrzezkiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod 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

cie głowy i okulary przeciwsłoneczne. Szczególną ostrożność powinny zachować dzieci i osoby starsze, które są bardziej narażone na skutki przegrzania organizmu.

Uwaga na owady i choroby tropikalne

Podróżując do krajów egzotycznych, warto zapoznać się z lokalnymi zagrożeniami zdrowotnymi. W wielu regionach świata komary mogą przenosić choroby zakaźne, takie jak malaria, denga czy chikungunya.

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 PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA



**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

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary 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

Letnie podróżowanie

– apteczka na urlop i zasady bezpieczeństwa

Dokończenie ze str. 7.

Podstawową metodą ochrony jest stosowanie repelentów, noszenie odzieży zakrywającej ciało oraz korzystanie z moskitier. W niektórych przypadkach konieczne może być zastosowanie profilaktyki farmakologicznej zaleconej przez lekarza medycyny podróży.

Bezpieczeństwo to także rozsądek

Wypadki komunikacyjne należą do najczęstszych przyczyn urazów podczas podróży. Warto przestrzegać lokalnych przepisów, korzystać z pasów bezpieczeństwa i wybierać sprawdzone środki transportu. Niezależnie od miejsca pobytu należy również zachować ostrożność podczas aktywności sportowych

i rekreacyjnych.

Zdrowe podróżowanie nie wymaga skomplikowanych przygotowań, ale wymaga odpowiedzialności. Dobrze wyposażona apteczka, podstawowa wiedza o zagrożeniach zdrowotnych oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa pozwalają ograniczyć ryzyko nieprzyjemnych sytuacji i w pełni cieszyć się wypoczynkiem. Najlepszą pamiątką z wakacji są bowiem dobre wspomnienia i powrót do domu w pełnym zdrowiu.

Źródła:

1. World Health Organization – Travel and Health
2. World Health Organization – Travel Advice for Travellers
3. Centers for Disease Control and Pre-



vention – Travelers' Health Information Center

4. World Health Organization – Tips for Travellers (Malaria Prevention)
5. National Geographic Polska – Wakacyjna apteczka podróżna

fot. Pexels.com

Adnotacja redakcyjna: Artykuł ma charakter informacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej. W przypadku podróży do krajów o podwyższonym ryzyku zdrowotnym zaleca się konsultację z lekarzem medycyny podróży na 4–8 tygodni przed wyjazdem.

**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

Bezpieczne wakacje

– jak chronić zdrowie podczas upałów

Wakacje to czas odpoczynku, podróży i aktywności na świeżym powietrzu. Coraz częściej jednak letni wypoczynek odbywa się w warunkach wysokich temperatur, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Upały są szczególnie niebezpieczne dla dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób cierpiących na choroby przewlekłe, zwłaszcza układu krążenia.

Organizm człowieka utrzymuje stałą temperaturę ciała dzięki mechanizmom termoregulacji. Kiedy temperatura otoczenia znacząco wzrasta, organizm zaczyna intensywniej się pocić, aby schłodzić ciało. Wraz z potem tracimy jednak wodę i elektrolity, co może prowadzić do odwodnienia i zaburzeń funkcjonowania organizmu.

Jak rozpoznać przegrzanie?

Pierwszymi objawami przegrzania są zazwyczaj osłabienie, zawroty głowy, nadmierne pragnienie oraz bóle głowy. Mogą pojawić się także nudności, przyspieszone bicie serca i problemy z koncentracją. Jeśli organizm nie zostanie odpowiednio schłodzony, może dojść do udaru cieplnego – stanu zagrażającego życiu.

Objawami udaru cieplnego są między innymi bardzo wysoka temperatura ciała, zaburzenia świadomości, splątanie, utrata przytomności oraz gorąca, sucha skóra. W takiej sytuacji konieczne jest natychmiastowe wezwanie pomocy medycznej.

Pij wodę regularnie

Najważniejszym sposobem ochrony przed skutkami upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Nie należy czekać na uczucie pra-

gnienia, ponieważ jest ono sygnałem, że organizm już odczuwa niedobór płynów. Dorośli powinni wypijać co najmniej 2–3 litry płynów dziennie, a podczas wysokich temperatur jeszcze więcej.

Najlepszym wyborem jest woda. Warto ograniczyć słodkie napoje oraz

alkohol, który sprzyja odwodnieniu. Podczas aktywności fizycznej pomocne mogą być także napoje zawierające elektrolity.

Unikaj największego nasłonecznienia

Między godziną 11.00 a 17.00 promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze. W tym czasie warto ograniczyć przebywanie na otwartej przestrzeni, szczególnie podczas upałów przekraczających 30 stopni Celsjusza.

Jeśli konieczne jest wyjście z domu, należy zadbać o odpowiednią ochronę. Zaleca się noszenie lekkiej,

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**

Bezpieczne wakacje

– jak chronić zdrowie podczas upałów

Dokończenie ze str. 9.

przewiewnej odzieży w jasnych kolorach, nakrycia głowy oraz okularów przeciwsłonecznych. Warto także stosować kremy z filtrem UV o współczynniku co najmniej SPF 30.

Zadbaj o osoby szczególnie narażone

Dzieci i seniorzy są bardziej podatni na skutki wysokich temperatur. Nigdy nie należy pozostawiać dziecka ani zwierzęcia w zaparkowanym samochodzie, nawet na kilka minut. Temperatura wewnątrz pojazdu może wzrosnąć do niebezpiecznego poziomu w bardzo krótkim czasie.

W okresie upałów warto także częściej kontaktować się z samotnie mieszkającymi osobami starszymi i upewniać się, że piją odpowiednią ilość płynów oraz nie przebywają w nadmiernie nagranych pomieszczeniach.



Wakacje mogą być bezpieczne

Wysokie temperatury nie muszą oznaczać rezygnacji z letniego wypo-

czynku. Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad: regularnie się nawadniać, unikać największego nasłonecznienia, stosować ochronę przeciwsłoneczną oraz obserwować sygnały wysyłane przez organizm. Dzięki temu lato pozostanie czasem relaksu, a nie problemów zdrowotnych.

Źródło: materiały edukacyjne Narodowego Funduszu Zdrowia, zalecenia dotyczące profilaktyki zdrowotnej w czasie upałów.

fot. Pexels.com.

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**

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**
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

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

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

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

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

Odwodnienie – cichy wróg letniego wypoczynku

Lato to czas urlopów, aktywności na świeżym powietrzu i korzystania z uroków słonecznej pogody. Wysokie temperatury, intensywny wysiłek fizyczny oraz długie przebywanie na słońcu mogą jednak prowadzić do jednego z najczęstszych zagrożeń zdrowotnych okresu wakacyjnego – odwodnienia organizmu. Choć początkowo objawy mogą wydawać się niegroźne, nielezione odwodnienie może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Odwodnienie to stan, w którym organizm traci więcej wody i elektrolitów, niż jest w stanie uzupełnić. Woda stanowi około 60 procent masy ciała dorosłego człowieka i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów. Odpowiada między innymi za transport składników odżywczych, regulację temperatury ciała oraz usuwanie produktów przemiany materii.

W okresie letnim do utraty płynów dochodzi przede wszystkim poprzez

intensywne pocenie się. Ryzyko wzrasta podczas upałów, uprawiania sportu, pracy na świeżym powietrzu czy długotrwałego przebywania na plaży. Do odwodnienia mogą prowadzić również biegunki, wymioty, gorączka oraz niektóre choroby przewlekłe.

Pierwsze objawy odwodnienia są często bagatelizowane. Należą do nich: wzmożone pragnienie, suchość w ustach, ból głowy, zmęczenie, osłabienie i problemy z koncentracją. Charakterystycznym sygnałem ostrzegawczym jest także ciemnożółty moczu oraz rzadsze oddawanie moczu. Wraz z postępem odwodnienia mogą pojawić się: zawroty głowy, skurcze mięśni, przyspieszone tętno, senność, a nawet omdlenia.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. U najmłodszych organizm zawiera więcej



wody niż u dorosłych, ale jednocześnie szybciej ją traci. Seniorzy natomiast często odczuwają mniejsze pragnienie, przez co piją zbyt mało płynów. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się również osoby cierpiące na choroby przewlekłe, przyjmujące leki moczopędne oraz osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną.

Ekspert podkreśla, że najlepszą metodą walki z odwodnieniem jest profilaktyka.

Dokończenie na str. 13.

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
Gołębów

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

Odwodnienie

– cichy wróg letniego wypoczynku

Dokończenie ze str. 11.

W czasie upałów warto pić wodę regularnie, nie czekając na uczucie pragnienia. Zaleca się spożywanie płynów małymi porcjami przez cały dzień. Dobrym wyborem jest woda mineralna, napary ziołowe oraz niesłodzone napoje. Należy natomiast ograniczyć alkohol, słodkie napoje gazowane oraz nadmiar kofeiny, które mogą nasilać

utratę wody z organizmu.

Podczas wakacyjnych wyjazdów warto pamiętać także o odpowiednim stroju. Jasne, przewiewne ubrania, nakrycie głowy oraz unikanie największego nasłonecznienia między godziną 11.00 a 17.00 pomagają ograniczyć ryzyko przegrzania i odwodnienia. Osoby aktywne fizycznie powinny dodatkowo zwiększać ilość wypijanych

płynów przed, w trakcie i po wysiłku.

Jeżeli mimo nawodnienia pojawiają się nasilone objawy, takie jak: zaburzenia świadomości, utrata przytomności, bardzo silne zawroty głowy lub brak możliwości przyjmowania płynów, konieczna jest pilna konsultacja lekarska. W ciężkich przypadkach niezbędne może być dożylnie uzupełnianie płynów i elektrolitów.

Wakacje mają być czasem odpoczynku i regeneracji. Warto więc pamiętać, że zwykła butelka wody może okazać się jednym z najważniejszych elementów letniego wyposażenia. Odpowiednie nawodnienie to prosty sposób na zachowanie zdrowia, dobrej kondycji i bezpieczny wypoczynek przez całe lato.

Źródło: materiały edukacyjne Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej dotyczące profilaktyki odwodnienia i bezpieczeństwa podczas upałów.

fot. Pexels.com



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

w spadku

**Radom, ul. Bydgoska 2 lok. 9
tel. 605 686 470 lub 693 332 359**

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

**Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem**

Prowadzę:

- terapię indywidualną osób uzależnionych i ich rodzin
- grupę wsparcia (pogłębianą) 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



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

Kleszcze, borelioza i KZM – jak skutecznie się chronić

Wraz z nadejściem ciepłych dni coraz więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Spacer po lesie, wycieczki rowerowe, pikniki czy prace w ogrodzie sprzyjają aktywności fizycznej i poprawiają samopoczucie. Niestety, lato to również okres wzmożonej aktywności kleszczy – niewielkich pajęczaków, które mogą przenosić groźne choroby. W Polsce największe zagrożenie stanowią borelioza oraz kleszczowe zapalenie mózgu (KZM).

Kleszcze występują nie tylko w lasach, ale także w parkach miejskich, na łąkach, działkach oraz w przydo-

mowych ogrodach. Najczęściej bytują w wysokiej trawie i niskich krzewach, skąd łatwo mogą przedostać się na skórę człowieka lub zwierzęcia. Aktywne są od wczesnej wiosny do późnej jesieni, a ich liczba wzrasta szczególnie podczas ciepłej i wilgotnej pogody.

Najczęściej rozpoznawaną chorobą przenoszoną przez kleszcze jest borelioza, czyli choroba z Lyme. Wywołują ją bakterie z rodzaju *Borrelia*. Charakterystycznym objawem wczesnej fazy



choroby jest rumień wędrujący – zaczerwienienie skóry pojawiające się wokół miejsca ukąszenia, które stopniowo się powiększa. Warto jednak pamiętać, że nie występuje on u wszystkich zakażonych osób. Boreliozie mogą towarzyszyć również objawy przypominające grype: gorączka, bóle mięśni, zmęczenie oraz bóle głowy.

Nieleczona borelioza może prowadzić do poważnych powikłań obejmujących układ nerwowy, stawy oraz serce. Dlatego każdy niepokojący objaw po kontakcie z kleszczem powinien skłonić

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

do konsultacji z lekarzem. Wczesne rozpoznanie choroby pozwala na skuteczne leczenie antybiotykami.

Drugim zagrożeniem jest kleszczowe zapalenie mózgu, choroba wirusowa atakująca ośrodkowy układ nerwowy. W przeciwieństwie do boreliozy nie istnieje leczenie przyczynowe KZM. Terapia polega jedynie na łagodzeniu objawów i wspomaganiu organizmu w walce z infekcją. Choroba może przebiegać łagodnie, ale w cięższych przypadkach prowadzi do zapalenia mózgu, opon mózgowo-rdzeniowych oraz trwałych powikłań neurologicznych.

Najskuteczniejszą metodą ochrony przed KZM są szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom często przebywającym na terenach leśnych, pracownikom leśnym, rolnikom, działkowcom oraz miłośnikom aktywnego wypoczynku. Szczepienie nie chroni jednak przed boreliozą, dlatego konieczne jest stosowanie dodatkowych środków ostrożności.

Podstawą profilaktyki jest odpowiedni ubiór podczas spacerów po terenach zielonych. Warto zakładać długie spodnie, pełne obuwie oraz odzież z długimi rękawami. Jasne ubrania ułatwiają zauważenie kleszcza przed jego wbiciem się w skórę. Pomocne są również preparaty odstrasżające owady

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

i kleszcze, które należy stosować zgodnie z zaleceniami producenta.

Po powrocie z lasu lub parku należy dokładnie obejrzeć całe ciało. Szczególną uwagę warto zwrócić na okolice pach, pachwin, karku, za uszami oraz pod kolanami. Kleszcza należy usunąć jak najszybciej przy pomocy pęsety lub specjalnego przyrządu, chwytając go jak najbliżej skóry i wyciągając zdecydowanym ruchem. Nie należy smarować pasożyta tłuszczem, alkoholem ani innymi substancjami.

Choć całkowite uniknięcie kontaktu z kleszczami nie zawsze jest możliwe, odpowiednia profilaktyka zna-

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

cząco zmniejsza ryzyko zachorowania. Świadomość zagrożenia, regularna kontrola skóry oraz korzystanie ze szczepień ochronnych pozwalają bezpiecznie korzystać z uroków lata i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Źródło: materiały edukacyjne Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH, Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz Narodowego Funduszu Zdrowia. Artykuł opracowany na podstawie ogólnodostępnych informacji medycznych dotyczących boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu.

fot. Pexels.com



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

lekarz specjalista psychiatra

tel.: 506 472 466

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

Bogactwo natury – przytulia czepna

Przytulia czepna (łac. *Galium aparine*) to roślina, którą większość z nas zna z dzieciństwa. Jej charakterystyczne, haczykowane włoski sprawiają, że łatwo przyczepia się do ubrań, sierści zwierząt czy innych roślin. Choć często bywa uznawana za uciążliwy chwast, od wieków znajduje zastosowanie w medycynie ludowej i ziołolecznictwie, a jej właściwości zdrowotne budzą coraz większe zainteresowanie.

Charakterystyka rośliny

Przytulia czepna należy do rodziny marzanowatych. Występuje powszechnie na terenie Europy, Azji oraz Ameryki Północnej. Można ją spotkać na łąkach, przydrożach, skrajach lasów, w ogrodach i na polach uprawnych. Roślina osiąga zwykle od 30 do 150 centyme-

trów długości. Jej cienka łodyga pokryta jest drobnymi haczykami, dzięki którym wspina się po innych roślinach.

Liście przytulii ułożone są w okółkach, a niewielkie, białe kwiaty pojawiają się od maja do września. Owocami są kuliste rozłupnie, również pokryte haczykowatymi włoskami ułatwiają-



cymi rozsiewanie nasion.

Cenne właściwości zdrowotne

Surowcem zielarskim jest przede wszystkim ziele przytulii czepnej zbierane w okresie kwitnienia. Roślina zawiera liczne związki biologicznie czynne, między innymi flawonoidy, irydoidy, garbniki, kwasy organiczne oraz sole mineralne.

W tradycyjnej fitoterapii przytulia czepna ceniona jest za działanie:

- moczopędne,
- wspomagające oczyszczanie organizmu,
- przeciwzapalne,
- wspierające funkcjonowanie układu limfatycznego,
- łagodzące dolegliwości skórne.

Napary z przytulii stosowano dawniej jako środek wspomagający pracę nerek i układu moczowego. Roślina bywa również składnikiem mieszanek ziołowych przeznaczonych do wspierania naturalnych procesów detoksykacyjnych organizmu.

Przytulia a układ limfatyczny

Jednym z najczęściej podkreślanych zastosowań przytulii czepnej jest jej wpływ na układ limfatyczny. Zielarze od dawna wykorzystywali ją jako roślinę wspierającą prawidłowy przepływ limfy oraz procesy oczyszczania organizmu. Z tego względu bywa składnikiem pre-

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.

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

www.mojlekarzradom.pl

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 atrofi pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

KOLPOSKOPIA

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. **Barbara Kalbarczyk**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl



G/0114

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359

USG

paratów stosowanych pomocniczo przy obrzękach i uczuciu ciężkości kończyn.

Warto jednak pamiętać, że stosowanie ziół nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani leczenia zaleconego przez specjalistę.

Zastosowanie w kosmetyce

Przytulia czepna znajduje zastosowanie również w pielęgnacji skóry. Napary i wyciągi z tej rośliny wykorzystywane są do przemywania skóry problematycznej, skłonnej do podrażnień oraz nadmiernego wydzielania sebum. Dzięki zawartości substancji aktywnych może wspierać regenerację naskórka i poprawiać jego kondycję.

Jak przygotować napar?

Do przygotowania naparu wystarczy jedna łyżka suszonego ziele przytuli czepnej oraz szklanka wrzącej wody. Zioło należy zalać wodą i pozostawić pod przykryciem na około 10–15 minut. Po przecedzeniu napar jest gotowy do spożycia lub zastosowania zewnętrznego.

Bogactwo ukryte w pospolitych roślinach

Przytulia czepna jest doskonałym przykładem tego, że rośliny uznawane

za zwykłe chwasty mogą kryć w sobie niezwyklej potencjał. Jej wielowiekowa obecność w tradycji zielarskiej przypomina, jak bogata i różnorodna jest natura. Warto poznawać właściwości rodzimych gatunków roślin, ponieważ często to właśnie one stanowią cenne wsparcie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Choć przytulia czepna nie należy do najbardziej efektywnych roślin, z pewnością zasługuje na uwagę jako jeden z ciekawszych darów natury.

Źródło: Serwis DOZ.pl, literatura zielarska i fitoterapeutyczna.

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

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

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

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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

GINEKOLOGIA

ZDROWIE

CHIRURGIA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

ZDROWIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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 TELEFONICZNE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE
 codziennie w godz 8-20

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

Zdrowe odżywianie latem – jak zadbać o organizm w czasie upałów?

Lato to czas wakacyjnych wyjazdów, aktywności na świeżym powietrzu i wysokich temperatur. W tym okresie organizm potrzebuje odpowiedniego wsparcia, aby zachować dobre samopoczucie i zdrowie. Kluczową rolę odgrywa właściwe odżywianie, które pomaga utrzymać odpowiednie nawodnienie, dostarcza niezbędnych składników odżywczych i wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Podstawą letniej diety powinny być świeże warzywa i owoce. Są one bogatym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

W sezonie warto szczególnie sięgać po truskawki, maliny, borówki, porzeczki, arbuzy, melony oraz pomidory, ogórki i sałaty. Produkty te zawierają dużą ilość wody, dzięki czemu wspomagają nawodnienie organizmu i pomagają utrzymać prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową.

W czasie upałów należy pamiętać o regularnym piciu płynów. Najlepszym wyborem jest woda, którą warto spożywać małymi porcjami przez cały

dzień. Dorosli powinni wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie, a podczas wysokich temperatur lub zwiększonej aktywności fizycznej nawet więcej. Dobrym uzupełnieniem mogą być niesłodzone herbaty ziołowe oraz woda z dodatkiem cytryny, mięty lub świeżych owoców.

Latem warto wybierać lekkie, strawne posiłki. Ciężkie, tłuste potrawy mogą powodować uczucie zmęczenia i obciążenia organizmu. Zamiast smażonych dań lepiej sięgać po potrawy gotowane, duszone lub pieczone. Doskonałym rozwiązaniem są sałatki warzywne z dodatkiem chudego mięsa, ryb, jajek lub roślin strączkowych, które dostarczają pełnowartościowego białka.

Nie należy zapominać o zdrowych tłuszczach. Oliwa z oliwek, orzechy, pestki oraz tłuste ryby morskie zawierają cenne kwasy omega-3 i omega-6, wspierające pracę serca oraz układu nerwowego. Ważne jest również ograniczenie spożycia słodkich napojów, lodów i wysoko przetworzonych przekąsek, które dostarczają dużej ilości cukru i kalorii, a jednocześnie nie zapewniają uczucia sytości.

Osoby spędzające dużo czasu na słońcu powinny zwrócić uwagę na



STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE

BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU

PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają
 cyfrowe aparaty słuchowe

BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ

REJESTRACJA: RADOM,
 UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39

 **Pracownia Doboru**
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

- bezpłatne badanie słuchu
 - konsultacje lekarza laryngologa
 - baterie
 - akcesoria

REFUNDACJA z NFZ
 Zapraszamy
 od poniedziałku do piątku
 w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
 tel.: 666 128 195, 566 566 001

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA
MIKULSKA

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

lekarz laryngolog specjalista foniatra



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Marzena Maksym

spec.ch.dziecięcych, alergolog

Magdalena Opiat

spec.ch.dziecięcych

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICTWO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

20262

produkty bogate w przeciwutleniacze. Witamina C, witamina E oraz beta-karoten pomagają chronić komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym. Znajdziemy je między innymi w papryce, marchwi, morelach, jagodach i zielonych warzywach liściastych.

W okresie letnim szczególnego znaczenia nabiera również regularność spożywania posiłków.

Dokończenie na str. 20.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Leon XIV



„Pamiętaj, jak
ktoś do Ciebie będzie
mówił eminencjo,
to najlepiej mów:
*Panie, zmiłuj się
nade mną.* A jak
jeszcze, będzie
mówił eminencjo,

to niech 10 euro daje na biednych. Powinieneś
być Ojcem!” – takie słowo usłyszał od papieża
Franciszka metropolita łódzki, kiedy dowiedział
się przypadkowo z radia, że będzie kardynałem.
Reakcją papieskiego jałmużnika było stwierdzenie
(w spontanicznej rozmowie z papieżem), iż
Ojciec Święty nie wie, co robi – za co zresztą
Konrad Krajewski kilka godzin później przeprosił.
„Ja wiem, co robię, bo się modliłem. Byłem przed
Najświętszym Sakramentem i to jest moja decyzja”
– odpowiedział Franciszek i kazał mu iść do domu.
„Papież wcale nie był ani obruszony, ani nie skarcił
mnie za ton, w jakim to wyraziłem” – wspomina
kard. Krajewski. Po powrocie do domu przeczytał
list, który wcześniej otrzymał od papieża, a który
odłożył na biurko, myśląc, że w kopercie są
pieniądze od papieża dla biednych. Pieniądze
były, ale był i list: „Proszę Cię, przyjmij tę decyzję
pokornie” – pisał Franciszek. „I to była chyba taka
największa lekcja Ojca Świętego” – wspomina
dzisiejszy kardynał.

Zaufać Panu Bogu, który nadal prowadzi
„Piotrową Łódź”, mając u steru tego, kogo sam
powołał. Dziś (od ponad roku) u steru stoi papież
Leon.

Od ponad roku nie ma już z nami Franciszka.
Ostatnim życzeniem papieża było to, by
papamobil, z którego korzystał podczas wizyty
w Ziemi Świętej w 2014 roku, został przebudowany
na mobilną klinikę dla dzieci ze Strefy Gazy.
Został więc wyposażony w sprzęt do diagnostyki
i leczenia, testy na infekcje, szczepionki, zestawy
do zszywania ran i środki ratujące życie. Może
udzielić pomocy dwustu dzieciom dziennie, lecz do
dziś nie uzyskał zgody władz Izraela na wjazd do
Strefy Gazy.

„Wjazd mobilnej kliniki byłby oczywiście
kroplą w morzu potrzeb, ale stanowiłaby ogromną
pomoc i wysłał ważny sygnał, że jest jeszcze jakaś
nadzieja dla mieszkańców Strefy Gazy” – mówi
proboszcz parafii Świętej Rodziny, argentyński
ksiądz Gabriel Romanelli. Do ostatnich chwil
swojego życia, papież Franciszek dzwonił każdego
wieczoru do niego, by dowiedzieć się o sytuacji
i udzielić wszystkim swego błogosławieństwa.

Tak więc do dziś papamobil – mobilna klinika
– stoi zablokowana 200 metrów od Bazyliki
Narodzenia Pańskiego w Betlejem, nie stanowiąc
nawet atrakcji turystycznej, ponieważ z powodu
kolejnej wojny miasto zupełnie opustoszało
z pielgrzymów. Ostatnie życzenie papieża
Franciszka wciąż czeka na spełnienie.

JT JT

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

Zdrowe odżywianie latem

– jak zadbać o organizm w czasie upałów?

Dokończenie ze str. 19.

Wysokie temperatury często powodują zmniejszenie apetytu, jednak pomijanie posiłków może prowadzić do osłabienia, spadku koncentracji oraz nagłych wahań poziomu cukru we krwi. Dietetycy zalecają spożywanie 4-5 mniejszych posiłków dziennie, dostosowanych do indywidualnych potrzeb organizmu. Dobrym pomysłem są lekkie śniadania na bazie jogurtu, owoców i płatków

owsianych oraz pożywne obiady zawierające warzywa, produkty pełnoziarniste i źródło białka. Regularne odżywianie pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm, zapewnia energię do codziennych aktywności i wspiera prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

Zdrowe odżywianie latem nie wymaga restrykcyjnych diet ani skomplikowanych przepisów. Wystarczy wybierać świeże, sezonowe produkty,

pamiętać o regularnym nawadnianiu oraz spożywać zbilansowane posiłki. Dzięki temu łatwiej zachować energię, dobre samopoczucie i zdrowie przez całe wakacje.

Źródło: zalecenia żywieniowe Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej oraz Instytutu Żywności i Żywienia (obecnie część Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego).

fot. Pexels.com

NOWY PUNKT POBRAŃ

LABORATORIUM MEDICA

ul. Bławatna 2

ZAPRASZAMY OD:
7:00 - 15:00

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

www.medica.radom.pl

L/0273



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

Konsultacje pacjentów
i badania echo serca

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

- Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.
- Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.
- Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.
- Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).
- Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.
- Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.
- Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.
- Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

[K/0052]

Rola żywienia w procesie rehabilitacji

Rehabilitacja po urazach, operacjach czy złamaniami to nie tylko ćwiczenia i fizjoterapia. To również odpowiednie wsparcie organizmu od

środką, czyli dobrze dobrana dieta. Niestety ten element wciąż bywa pomijany, a ma ogromne znaczenie dla tempa powrotu do sprawności.

Podstawą regeneracji jest białko. To właśnie ono odpowiada za odbudowę tkanek, w tym mięśni, ścięgien i więzadeł. Przy jego niedoborze proces gojenia może się wydłużać, a efekty rehabilitacji będą słabsze. Warto zadbać o jego regularne spożycie w każdym posiłku, zwłaszcza w okresie ograniczonej aktywności.

Kolejnym istotnym elementem są składniki o działaniu przeciwzapalnym, takie jak kwasy omega-3, antyoksydanty (np. witamina C, E) oraz polifenole. Pomagają one ograniczyć stan zapalny, który naturalnie pojawia się po urazach i zabiegach chirurgicznych, a jednocześnie wspierają regenerację komórek.

Nie można zapominać o witaminach i minerałach wspierających odbudowę kości i tkanek, takich jak wapń, witamina D czy magnez. Szczególnie u osób starszych ich odpowiedni poziom ma kluczowe znaczenie dla powrotu do sprawności i zmniejszenia ryzyka kolejnych urazów. Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie, które wspiera metabolizm i transport składników odżywczych.

W praktyce oznacza to, że dieta w trakcie rehabilitacji powinna być pełnowartościowa, regularna i dopa-

sowana do aktualnych potrzeb organizmu. To realne wsparcie dla efektów pracy z fizjoterapeutą.

Na koniec warto dodać, że dobrze zaplanowane żywienie nie zastąpi rehabilitacji, ale może znacząco przyspieszyć jej efekty.

W naszym gabinecie wierzymy, że skuteczna rehabilitacja to nie tylko praca z ciałem, ale również odpowiednie wsparcie organizmu poprzez świadome odżywianie i indywidualne podejście do potrzeb pacjenta. Dzięki temu pomagamy wracać do sprawności w sposób bardziej kompleksowy, bezpieczny i efektywny.

Arkadiusz Krzemiński,
dietetyk kliniczny
DK-REH Damian Kaczor

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krzyszyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia **NFZ**
- Fizykoterapia **i odpłatnie**
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fała 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]

DK-REH
Damian Kaczor
GABINET FIZJOTERAPII

**Holistyczna terapia,
nowoczesne podejście:**

- **Chiropraktyka**
- **Osteopatia**
- **Zdrowy kręgosłup**

-sobota godzina 9.00

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

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Jeden wirus, dwie choroby

– ospa wietrzna i półpasiec w profilaktyce

Większość dorosłych przeszła ospę wietrzną w dzieciństwie i uznaje ten temat za zamknięty. Tymczasem wirus odpowiedzialny za tę chorobę – VZV (Varicella-zoster virus) – nie opuszcza organizmu po wyzdrowieniu. Pozostaje w uśpieniu w zwojach nerwowych przez całe życie i u części Pacjentów reaktywuje się po latach jako półpasiec. To samo zakażenie potrafi więc dać o sobie znać dwukrotnie, w odstępie nawet kilku dekad.

Reaktywacja wirusa następuje najczęściej wtedy, gdy odporność słabnie: wraz z wiekiem, w przebiegu chorób przewlekłych, a także u osób poddanych leczeniu obniżającemu odporność. Półpasiec objawia się bolesną, pęcherzykową wysypką układającą się wzdłuż



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

przebiegu nerwu, zwykle po jednej stronie ciała. Sama choroba zazwyczaj ustępuje, jednak jej powikłania bywają poważne. Najczęstszym z nich jest neuralgia popółpaścowa – przewlekły ból nerwowy utrzymujący się ponad trzy miesiące po zagojeniu zmian skórnych. Dotyka nawet co trzeciego chorego, a u części Pacjentów trwa miesiącami, a nawet latami.

Profilaktyka obejmuje zatem dwie grupy wiekowe i dwie różne szczepionki. U dzieci szczepienie przeciw ospie wietrznej chroni przed samą chorobą i jej powikłaniami, takimi jak nadkażenia bakteryjne czy – rzadziej – zapalenie mózgu. U dorosłych celem jest zapobieganie półpaścowi i jego następstwom.

Współczesna szczepionka przeciw półpaścowi jest preparatem rekombinowanym – nie zawiera żywego wirusa, lecz jego fragment, który pobudza układ odpornościowy do obrony. Badania kliniczne wykazały, że u osób po 50. roku życia zmniejsza ryzyko zachorowania o ponad 90 procent. Schemat obejmuje dwie dawki podawane w odstępie od dwóch do sześciu miesięcy.

Dla kogo szczepienie jest bezpłatne? Przeciw półpaścowi szczepionka jest w pełni refundowana dla osób po 65. roku życia ze zwiększonym ryzykiem zachorowania, to znaczy obciążonych m.in. chorobami przewlekłymi, nowotworami, schorzeniami autoimmu-

nologicznymi lub obniżoną odpornością. Recepta wystawiana jest wówczas z oznaczeniem „S”. Osoby od 18. roku życia z tych samych grup ryzyka mogą skorzystać z refundacji 50-procentowej. Poza wskazaniem refundacyjnym szczepienie pozostaje odpłatne, choć rejestracja preparatu obejmuje wszystkich dorosłych od 50. roku życia.

W przypadku ospy wietrznej szczepienie jest bezpłatne dla dzieci uczęszczających do żłobka, a także z grup ryzyka oraz ich najbliższego otoczenia, w ramach Programu Szczepień Ochronnych. Dla pozostałych dzieci pozostaje szczepieniem zalecanym i odpłatnym.

Decyzję o szczepieniu zawsze warto podjąć po rozmowie z lekarzem, który oceni indywidualne wskazania, dobierze właściwy preparat i ustali, czy w danej sytuacji przysługuje refundacja. W Radomskim Centrum Rodziny lekarze pomagają dobrać szczepienie do wieku, stanu zdrowia i historii chorób Pacjenta.

Wystarczy zadzwonić pod numer (48) 377 90 20 (wew. 2) lub skorzystać z Asystenta Pacjenta na stronie www.rcrra-radom.pl – nasz Zespół skontaktuje się z Państwem tak szybko, jak to możliwe.

Źródła: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy (szczepienia.pzh.gov.pl); Program Szczepień Ochronnych – Główny Inspektorat Sanitarny; wykaz leków refundowanych Ministra Zdrowia; Narodowy Fundusz Zdrowia.



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



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.



Piotr i Paweł

Koniec czerwca naturalnie kojarzy nam się z początkiem wakacji, ale także z bardzo popularnymi imieninami Piotra i Pawła. Nawiązują one do uroczystości, która wypada 29 czerwca. W ten dzień Kościół czci dwóch Apostołów, których uważa za dwa filary swojej budowli. Obaj oddali swoje życie za Chrystusa w Rzymie, gdzie ich groby znajdują się po dzień dzisiejszy. Wieczne Miasto stało się sercem chrześcijaństwa, gdyż u jego podwalin są wiara i miłość dwóch uczniów Chrystusa.

Św. Piotr był człowiekiem przyrody. Rybak z Galilei, niewykształcony, pracujący fizycznie, aby utrzymać swoją rodzinę. Naturalną przestrzenią jego życia były pola, łąny zbóż i pył piaszczystych dróg Ziemi Świętej. Takim go widzimy w Ewangelii. Zawsze obok Pana Jezusa, który przemierza przestrzenie swojej ojczyzny, aby głosić Dobrą Nowinę. Radykalnie inny jest św. Paweł. To człowiek miasta. Wykształcony, gor-

liwy faryzeusz, posiadający obywatelstwo rzymskie. Przestrzenią życia Szawła z Tarsu był gwar, tłok i kurz ulicy. Dobrze się czuł pośród rozmów, debat i rozważań wielkich tego świata. Pomimo tych różnic św. Piotr i św. Paweł zawsze są ukazywani razem: na obrazach, rzeźbach i w litanii do Wszystkich Świętych. Możemy powiedzieć, że w ich osobach dostrzegamy uniwersalizm Kościoła, który założył Pan Jezus. Znajdzie tu miejsce prostaczkę i uczony.

Jak wyglądało spotkanie naszych bohaterów z Chrystusem? Św. Piotr spotkał Pana Jezusa nad Jeziorem Galilejskim podczas ciężkiej pracy. Zarzucił sieć na polecenie Zbawiciela, pomimo fiaszki nocnego połowu. Posłuszeństwo Apostoła zaowocowało obfitością ryb tak wielką, że sieci się rwały. Wzruszający jest gest Szymona Piotra, który na ten widok rzuca się do stóp Pana Jezusa ze słowami: „Odejdź ode mnie Panie, bo jestem człowiekiem grzesznym” (Łk 5,8). Rybak z Galilei uświadomił sobie, że ten, który przed nim stoi, to



ktoś więcej niż kolejny nauczyciel Izraela. Czuje się grzesznikiem niegodnym wzroku Rabbiego z Nazaretu. Pan Jezus jednak nie osądza, ale podnosi na duchu i wybiera go na swojego Apostoła. Św. Paweł spotyka Zmartwychwstałego Pana na drodze do Damaszku. Każdy z nas zna na pamięć słowa, które skierował Chrystus do gorliwego tropiciela chrześcijan: „Szawle, Szawle, dlaczego Mnie prześladujesz?” (Dz 9,4). To, co zwraca uwagę w tych dwóch różnych opisach powołania, to pewien wspólny mianownik. Pan Jezus kieruje swój wzrok na ludzi, którzy byli grzesznikami. Tak czuł to Szymon Piotr, tak było u Szawła – prześladowcy Kościoła. Zbawiciel zwraca się do grzeszników, co więcej: spogląda na nich z miłosierną miłością i zaprasza do wspólnoty z sobą. To doświadczenie przebaczenia zostanie na zawsze w sercach Apostołów. Św. Paweł zapisze potem w jednym ze swoich listów: „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość właśnie przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami” (Rz 5,8). Owocem spotkania Apostołów z Chrystusem będzie ich późniejsze życie, służba dla Niego i ich męczeńska śmierć.

Historia spotkania z Jezusem, która wydarzyła się w życiu św. Pawła i Piotra, powtórzyła się jeszcze wielokrotnie. Kiedy otwieramy życiorysy świętych, przekonujemy się, że oni również spotkali Chrystusa, gdy byli grzesznikami i że dotknęło ich Boże miłosierdzie. Przejmującym jest świadectwo św. Augustyna. Kulminacyjnym punktem jego przemiany była chwila w ogrodzie w Mediolanie, gdy usłyszał dziecięcy głos powtarzający: „Weź, czytaj”. Augustyn otworzył Pismo Święte na Liście do Rzymian, gdzie przeczytał słowa nawołujące do odrzucenia uczynków ciemności i przyobleczenia się w Chrystusa. To zdarzenie definitywnie odmieniło jego życie. Może my również doświadczyliśmy przebaczącej miłości Zbawiciela, która odmieniła nasze życie i spowodowała, że odnaleźliśmy jego głębszy sens.

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

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

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

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

**Radom
ul. Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

**APTEKI
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