

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Październikowe barwy

Październik ma w naszym kalendarzu szczególne miejsce. 11 października obchodziliśmy XXVI Dzień Papieski pod hasłem „Św. Jan Paweł II. Uczeń-Misjonarz”, 16 października mija 48. rocznica wyboru Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową, a 22 października Kościół wspomina św. Jana Pawła II. To dobry czas, by wrócić do jego słów i przypomnieć sobie, jak wiele znaczył dla nas także wtedy, gdy sam dźwigał krzyż choroby i cierpienia.

14 października przypada Dzień Edukacji Narodowej. To święto nas wszystkich, bo każdy z nas miał kiedyś nauczyciela, który pomógł mu odnaleźć drogę. Kwiaty, dobre słowo czy telefon do dawnej wychowawczyny sprawią wiele radości.

Za oknem jesień pokazuje swoją

zmienną twarz. Rano chłodno, w południe jeszcze słońce, wieczorem deszcz i wiatr. Temperatura powoli spada, dni wyraźnie się skracają, a 25 października przestawimy zegarki na czas zimowy. Taka pogoda sprzyja infekcjom, warto więc zadbać o odporność.

Jak zawsze, sporo miejsca poświęcamy zdrowiu i profilaktyce. Jesień to dobry moment, by nie odkładać badań kontrolnych i znaleźć czas na ruch na świeżym powietrzu. Wiele chorób można wykryć wcześniej, a codzienne wybory – to, co jemy, ile się ruszamy i jak odpoczywamy – mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie.

Życząc wszystkim Czytelnikom dobrego zdrowia i pogody ducha, bez względu na pogodę za oknem, zapraszam do lektury 371. numeru Zdrówka.

ZG



FOTO: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Październikowe święta

Czytaj na stronie 4.

Grypa czy przeziębienie

Czytaj na stronie 6.

Medycyna Stylu Życia w praktyce

Czytaj na stronie 8.

Różowy Październik – kilka minut, które ratują życie

Czytaj na stronie 10.

Jesienna chandra

Czytaj na stronie 13.

Grzybobranie bez zatruć

Czytaj na stronie 15.

Bogactwo natury – dzika róża

Czytaj na stronie 17.

Zmiana czasu

Czytaj na stronie 20.

Brachyterapia w Radom- skim Centrum Onkologii

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

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

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

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

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

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

F/0331

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

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

AA/0289

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYŃNOŚCI

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/

P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 22
Chirurgia – str. 2, 7, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 17
Dermatologia – str. 11, 22
Endokrynologia – str. 4, 5
Ginekologia – str. 21
Hematologia – str. 15
Interna – str. 4, 5, 12
Kardiologia – str. 4, 9
Laryngologia – str. 3, 18
Neurologia – str. 13, 14
Okulistyka – str. 8, 9
Onkologia – str. 20, 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, 20, 21

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2, 20
Laboratoria – str. 12, 16

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 22

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 8, 9, 11, 13, 14, 19

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących 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

Październikowe święta – od seniorów po nauczycieli

Październik to nie tylko złota jesień za oknem. W kalendarzu tego miesiąca są dni, które przypominają o ludziach ważnych dla każdej rodziny: dziadkach, nauczycielach, duchownych, a także o Polaku, który zmienił historię świata. Które z nich warto zauważyć przy rodzinnym stole?

Październikowe święta to dobra okazja, by powiedzieć komuś zwykle „dziękuję”.

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

Miesiąc otwiera święto ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 1990 roku.

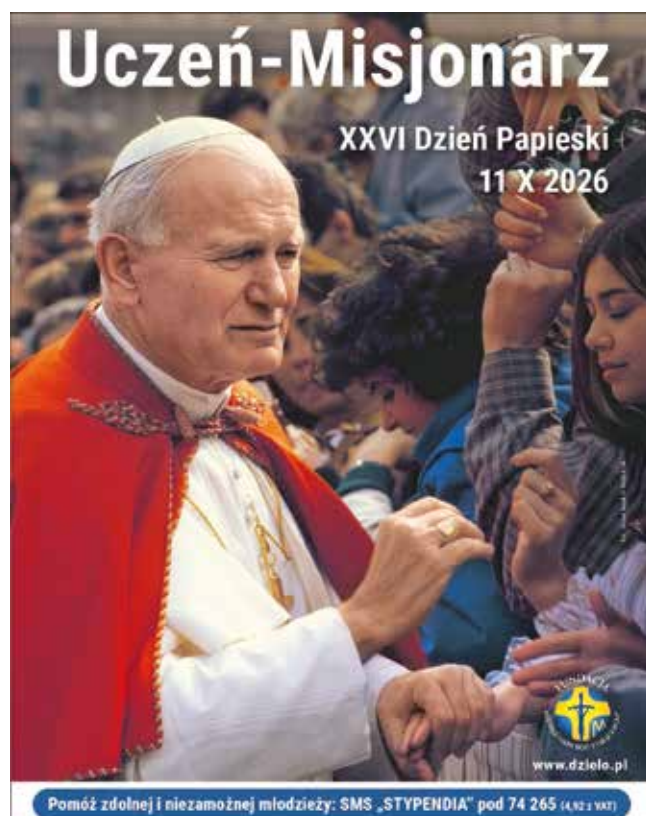
Ma przypominać, że starość to nie tylko choroby i ograniczenia, ale także doświadczenie, mądrość i czas dla bliskich. W Polsce osoby po sześćdziesiątce stanowią już ponad jedną czwartą społeczeństwa.

Najlepszym prezentem na ten dzień nie jest rzecz, tylko uwaga. Odwiedziny, wspólny spacer, pomoc w umówieniu badań czy po prostu telefon bez okazji – znaczą dla seniora więcej niż bukiet kwiatów. Warto też zapytać dziadków o ich młodość, bo to wspomnienia, których nie znajdujemy w żadnej książce.

14 października – Dzień Edukacji Narodowej

Popularny Dzień Nauczyciela upamiętnia utworzenie Komisji Edukacji Narodowej 14 października 1773 roku. Było to pierwsze w Europie ministerstwo oświaty, a Polska miała się czym chwalić, bo po raz pierwszy państwo wzięło odpowiedzialność za szkoły i podręczniki.

To dzień, w którym uczniowie przynoszą kwiaty, ale warto pomyśleć także o tych, którzy uczyli nas samych. Wielu dorosłych pamięta nauczyciela, który



uwierzył w nich wtedy, gdy nikt inny nie wierzył. Kartka albo krótka wiadomość po latach potrafi takiemu człowiekowi zrobić najpiękniejszy dzień w roku.

16 października – Dzień Papieża Jana Pawła II

Tego dnia w 1978 roku kardynał Karol Wojtyła został wybrany na papieża. W 2005 roku Sejm ustanowił 16 października Dniem Papieża Jana Pawła II. Z tą datą wiąże się Dzień Papieski – ogólnopolskie święto obchodzone w niedzielę poprzedzającą rocznicę wyboru, w Polsce i w środowiskach polonijnych. Tegoroczny, XXVI Dzień Papieski przypadł 11 października

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

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

i przebiegał pod hasłem „Św. Jan Paweł II. Uczeń-Misjonarz”. Jak co roku towarzyszyła mu zbiórka Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia” na stypendia dla zdolnej młodzieży z niezamożnych rodzin.

19 października – pamięć duchownych niezłomnych

Od 2018 roku 19 października obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Duchownych Niezłomnych. Data przypomina dzień śmierci błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki, zamordowanego w 1984 roku przez funk-

cjonariuszy Służby Bezpieczeństwa. Święto oddaje hołd duchownym, którzy w czasach okupacji i komunizmu płacili wysoką cenę za wierność prawdzie.

Święta, które łączą pokolenia

Wszystkie październikowe daty mają wspólny mianownik: mówią o wdzięczności wobec ludzi, którzy coś nam dali: czy to wiedzę, czy wiarę, czy własne doświadczenie. Wystarczy jedna rozmowa przy obiedzie, żeby dzieci dowiedziały się, dlaczego dziadek pamięta 16 października 1978 roku, a babcia do dziś wspomina swoją

wychowawczynię.

Autor: Zaik

Źródła:

- Organizacja Narodów Zjednoczonych – rezolucja Zgromadzenia Ogólnego 45/106 z 1990 roku w sprawie Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.
- Główny Urząd Statystyczny – Sytuacja osób starszych w Polsce.
- Instytut Pamięci Narodowej – materiały edukacyjne o bł. ks. Jerzym Popiełuszcze i Narodowym Dniu Pamięci Duchownych Niezłomnych.
- Fundacja Dzieło Nowego Tysiąclecia – informacje o Dniu Papieskim.

TRENUJ • GRAJ • POZNAWAJ • ROZWIJAJ SIĘ

Piłka nożna jest dla każdego.

WYBIERZ SWOJĄ DRUŻYNĘ

RKS RADOMIAK FUTBOL PLUS
PROCH PIONKI FUTBOL PLUS
CHOMENTÓW FUTBOL PLUS

Zapraszamy na treningi piłkarskie – zajęcia stworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnościami.

Dołącz do jednej z naszych drużyn i przekonaj się, ile radości daje wspólna gra!

MASZ OCHOTĘ ZAGRAĆ?
PRZYJDŹ NA TRENING I POZNAJ NAS! ⚽
futbolplus@rksradomiak.pl / +48 534 173 011

Zadanie realizowane ze środków Budżetu Obywatelskiego Mazowsza 2026.

Mazowsze » organizacja pozarządowa

MCPS MAZOWSKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

BOM BUDŻET OBYWATELSKI MAZOWSZA

Mazowsze. Biuro Publicz.

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

Grypa czy przeziębienie

– jesienny sezon infekcji

Wraz z pierwszymi chłodami w przychodniach robi się tłoczno. Katar, kaszel i gorączka to dla wielu z nas jesienna codzienność, ale nie każda infekcja jest tak samo niewinna. Jak odróżnić zwykłe przeziębienie od grypy i czy październik to dobry czas na szczepienie?

Szczepienie przeciw grypie najlepiej wykonać jesienią, zanim zaczną się szczyty zachorowań.

Przeziębienie przychodzi powoli

Przeziębienie wywołuje ponad dwieście różnych wirusów, najczęściej rinowirusy. Objawy narastają stopniowo: najpierw drapanie w gardle, potem katar, kichanie i lekki kaszel. Gorączka, jeśli się pojawi, jest niewysoka. Po tygodniu, najwyżej dziesię-

ciu dniach dolegliwości zwykle mijają same.

Grypa uderza nagle

Grypa zaczyna się gwałtownie, często w ciągu kilku godzin. Pojawia się wysoka gorączka, dreszcze, silne bóle mięśni i głowy oraz ogromne osłabienie. Chory czuje się tak, jakby ktoś go przejechał, a suchy kaszel potrafi utrzymywać się przez kilka tygodni. Grypa nie jest cięższym przeziębieniem, tylko



odrębną chorobą, która może prowadzić do zapalenia płuc, zapalenia mięśnia sercowego i zaostrzenia chorób przewlekłych.

Kto jest najbardziej narażony

Grypa jest szczególnie groźna dla osób po sześćdziesiątym piątym roku życia, kobiet w ciąży, małych dzieci oraz chorych na cukrzycę, choroby serca, płuc i nerek. U nich powikłania zdarzają się najczęściej i to właśnie oni najbardziej zyskują na szczepieniu.

Szczepienie – kiedy i gdzie

Najlepszy czas na szczepienie to wrzesień, październik i listopad, bo organizm potrzebuje około dwóch tygodni na wytworzenie odporności, a szczyt zachorowań przypada zwykle między styczniem a marcem. Szczepionka zmienia się co roku, dlatego szczepić się trzeba co sezon. Dorośli mogą zaszczyć się także w wielu aptekach, bez wizyty u lekarza. Dla części grup, między innymi seniorów, dzieci i kobiet w ciąży, szczepionka jest bezpłatna lub refundowana, a aktualne zasady podpowie farmaceuta albo przychodnia.

Osoby po sześćdziesiątce powinny zapytać lekarza także o szczepienie przeciw wirusowi RSV i przeciw pneumokokom, które mogą prowadzić do groźnego dla seniorów zapalenia płuc.

WAŻNE! Antybiotyk nie działa na wirusy, ani na przeziębienie, ani na grypę. Przyjmowany bez potrzeby nie przyspieszy wyzdrowienia, a szkodzi bakteriom jelitowym i sprzyja powstawaniu bakterii opornych na leczenie.

Kiedy do lekarza

Większość infekcji wyleczymy w domu: odpoczynek, dużo płynów, leki obniżające gorączkę. Do lekarza trzeba zgłosić się, gdy pojawi się duszność, ból w klatce piersiowej, gorączka powyżej trzydziestu dziewięciu stopni trwająca dłużej niż trzy dni, dezorientacja albo gdy po chwilowej poprawie stan nagle

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzezkiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczymy 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 poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. KOM.: 790 791 153

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522



Radom ul. Konrada Vietha 23

**Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku**

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797
f / biorezonans.radom



Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM**

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



**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**

się pogarsza. U seniorów i małych
dzieci lepiej nie czekać zbyt długo.

Autor: Zaik

Źródła:

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Serwis Szczepienia.info i meldunki o zachorowaniach na grype.
- Główny Inspektorat Sanitarny – zalecenia dotyczące sezonu grypowego.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Influenza (seasonal) – fact sheet.
- Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) – informacje o grypie sezonowej i wirusie RSV.

foto. pexels.com



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

Prowadzimy BEZPŁATNE konsultacje specjalistyczne

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

Zapisy pod numerem 533 523 043

Stowarzyszenie na rzecz wspierania rodzin Nowe Perspektywy

ul. Lubońskiego 2
26-604 Radom

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

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

**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**

OD PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

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

Medycyna Stylu Życia w praktyce

Zdrowie to coś więcej niż brak choroby.*Dlaczego profilaktyką jest najlepszą inwestycją w przyszłość?*

Zdrowie nie zaczyna się w gabinecie lekarskim. Zaczyna się znacznie wcześniej – przy śniadaniu, podczas spaceru, w sypialni, w sposobie radzenia sobie ze stresem, w decyzji o zaprzestaniu palenia czy regularnym wykonywaniu badań profilaktycznych. To codzienne wybory w dużej mierze decydują o tym, jak długo będziemy żyć i – co równie ważne

– w jakiej kondycji przeżyjemy kolejne dekady.

Współczesna medycyna potrafi dziś ratować życie w sytuacjach, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu kończyły się tragicznie. Coraz większym wyzwaniem pozostają jednak choroby przewlekłe: nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, cukrzyca typu 2, otyłość czy nowotwory. Najczęściej rozwijają się przez wiele lat, początkowo nie dając żadnych objawów.

Dlatego coraz więcej uwagi poświęcamy Medycynie Stylu Życia. Nie jest

ona alternatywą dla klasycznej medycyny, lecz jej naturalnym uzupełnieniem. Zamiast czekać na rozwój choroby, staramy się stworzyć organizmowi warunki, które zmniejszą ryzyko jej wystąpienia.

Warto przypomnieć definicję Światowej Organizacji Zdrowia: zdrowie to nie tylko brak choroby, ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Możemy mieć prawidłowe wyniki badań, a jednocześnie żyć w przewlekłym stresie, cierpieć na bezsenność, samotność czy wypalenie zawodowe. Trudno wtedy

**NFZ****Widzisz gorzej, masz zamglony obraz
lub problem z ostrością?****W Sensor Clinique w Warszawie na ul. Kaczej 8**
wykonujemy bezpłatne zabiegi**USUNIĘCIA ZAĆMY****w ramach refundacji NFZ**

- Bezpieczny i szybki zabieg
- Doświadczony zespół
- Opieka w trybie chirurgii jednego dnia

Zadbaj o swój wzrok. Umów konsultację.**ul. Kacza 8****22 710 33 33****sensorcliniq.pl**

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

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

mówić o pełnym zdrowiu.

Żyjemy coraz dłużej, ale nie zawsze dłużej w zdrowiu. Dlatego coraz większego znaczenia nabiera pojęcie *health-span* – liczby lat przeżytych w dobrej kondycji, sprawności i samodzielności. Można dożyć stu lat. Najważniejsze pytanie brzmi jednak: w jakiej formie?

Profilaktyka nie wymaga rewolucji, lecz systematyczności. Regularny ruch, prawidłowa masa ciała, racjonalne odżywianie, odpowiednia ilość snu, niepalenie tytoniu, ograniczenie alkoholu i badania kontrolne istotnie zmniejszają ryzyko wielu chorób. Już około 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Dieta oparta na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, rybach i dobrych tłuszczach wspiera układ sercowo-naczyniowy i metabolizm.

Nie mniej ważne są sen, umiejęt-

ność radzenia sobie ze stresem i relacje z innymi ludźmi. Coraz więcej wiemy także o znaczeniu mikrobioty jelitowej, która wpływa nie tylko na trawienie, lecz również na odporność, metabolizm i procesy zapalne.

Pamiętajmy też, że brak dolegliwości nie oznacza braku choroby. Nadciśnienie, zaburzenia lipidowe czy cukrzyca mogą przez lata rozwijać się bezobjawowo. Dlatego pomiar ciśnienia, kontrola glukozy, lipidogramu, masy ciała i obwodu talii oraz odpowiednie badania przesiewowe powinny stać się naturalnym elementem dbania o zdrowie.

Nie istnieje cudowna tabletką zapewniająca długowieczność. Istnieje natomiast suma codziennych decyzji,

które z czasem budują nasze zdrowie: spacer zamiast samochodu, schody zamiast windy, lepszy posiłek, dodatkowa godzina snu czy wykonane na czas badania profilaktyczne.

Cykl „**ŻYJ 100 LAT**” będzie właśnie o tym – jak wykorzystać współczesną wiedzę medyczną w codziennym życiu. Bez cudownych recept i chwilowych mód. Bo zdrowie nie jest dziełem przypadku. Jest rezultatem wiedzy, codziennych wyborów i świadomego korzystania z możliwości, jakie daje współczesna medycyna.

A najlepszy moment, aby zacząć o nie dbać, jest właśnie dzisiaj.

Autor: prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC

ŻYJ 100 lat
PROJEKT EDUKACYJNY
prof. Dariusz A. Kosior



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

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

Różowy Październik – kilka minut, które ratują życie

Październik jest na całym świecie miesiącem walki z rakiem piersi, a jego symbolem stała się różowa wstążka. To najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet w Polsce, ale wykryty wcześniej daje się wyleczyć w zdecydowanej większości przypadków. Kiedy ostatnio zrobiłaś mammografię?

Różowa wstążka przypomina o badaniach, które zajmują kilka minut.

Skala problemu

Według Krajowego Rejestru Nowotworów rak piersi rozpoznaje się w Polsce u ponad dwudziestu tysięcy kobiet rocznie. Ryzyko rośnie z wiekiem i jest największe po pięćdziesiątce, ale choroba zdarza się także u młodszych kobiet, a sporadycznie również u męż-

czyn. Dobra wiadomość jest taka, że guz wykryty, zanim da objawy, można w zdecydowanej większości przypadków całkowicie wyleczyć.

Bezpłatna mammografia

W ramach programu profilaktyki raka piersi Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje mammografię co dwa lata kobietom w wieku od 45 do 74 lat. Skierowanie nie jest potrzebne, wystar-

czy dowód osobisty. Badanie trwa kilka minut, a wiele mammbusów przyjeżdża do mniejszych miejscowości, więc nie trzeba jechać do dużego miasta. Czy należy nam się badanie, sprawdzimy na Internetowym Koncie Pacjenta albo pod bezpłatnym numerem infolinii NFZ.

Młodszy kobietom lekarz zwykle zaleca badanie USG piersi, bo u nich tkanka piersi jest gęstsza i mammografia widzi mniej.

Samobadanie raz w miesiącu

Niezależnie od wieku warto raz w miesiącu samej obejrzeć i zbadać piersi. Najlepiej robić to kilka dni po miesiączce, a po menopauzie wybrać stały dzień



deltamed
transport ratowniczo medyczny



**NZOZ SIWOPR
MEDICAL TEAM**

TRANSPORT CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Zapewniamy pacjentom najlepszą możliwą opiekę - poprzez niezawodny i bezpieczny transport medyczny i sanitarny

519-179-707 | 666-556-999



**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 Romaszkiwicz
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.



miesiąca. Oglądamy piersi przed lustrem
z rękami opuszczonymi i uniesionymi,
a potem w pozycji leżącej opuszkami
palców badamy całą pierś okrężnymi
ruchami, łącznie z pachą.

WAŻNE! Do lekarza trzeba
zgłosić się, gdy zauważymy guzek,
wciągnięcie brodawki lub skóry,
wyciek z brodawki, zaczerwienienie
przypominające skórę pomarańczy
albo powiększony węzeł chłonny pod
pachą. Większość zmian okazuje się
niegroźna, ale ocenić to może tylko
lekarz.

Co zmniejsza ryzyko

Nie mamy wpływu na wiek ani
geny, ale na styl życia owszem. Ryzyko

obniżają regularny ruch, utrzymanie
prawidłowej masy ciała, ograniczenie
alkoholu i niepalenie. Karmienie pier-
sią także działa ochronnie. Kobiety,
w których rodzinie rak piersi lub jaj-
nika wystąpił u kilku bliskich krewnych,
powinny zapytać lekarza o poradnię
genetyczną.

Przypomnij mamie, siostrze, przyjaciółce

Najczęstszą przyczyną późnego
wykrycia raka piersi nie jest brak badań,
tylko odkładanie ich na później. Różowy
Październik to dobry moment, żeby
zapisać się na mammografię i namówić
do tego bliskie kobiety. Wspólna wizyta
w mammobusie bywa łatwiejsza niż
samotna.

Autor: Zaik

Źródła:

- Krajowy Rejestr Nowotworów

**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

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

– Nowotwory złośliwe w Polsce.

- Narodowy Fundusz Zdrowia – Pro-
gram profilaktyki raka piersi.
- Światowa Organizacja Zdrowia
(WHO). Breast cancer – fact sheet.
- Ministerstwo Zdrowia – materiały
kampanii profilaktyki nowotworów piersi.

**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

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

tel: 506 984 208

ul. Kozienicka
68
Gołębiów

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

Jesienna chandra czy depresja

– jak je odróżnić?

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. To dobry moment, żeby zapytać siebie i bliskich, jak się naprawdę czujemy. Krótsze dni i szare niebo pogarszają nastrój wielu osób, ale kiedy zwykły spadek formy staje się chorobą?

Jesienne słońce, nawet przez chmury, pomaga poprawić nastrój.

Skąd bierze się jesienny spadek nastroju

Gdy dni stają się krótsze, organizm dostaje mniej światła. Zmienia się

wydzielanie melatoniny, hormonu snu, oraz serotoniny, która odpowiada za dobry nastrój. Stąd senność, niechęć do wychodzenia z domu i większa ochota na słodycze. Taka chandra jest częsta, ale zwykle łagodna i mija, gdy zmienimy nawyki.



Depresja sezonowa

U części osób ten sam mechanizm wywołuje depresję sezonową. Objawy wracają co roku jesienią i ustępują wiosną. Chory śpi dużo, ale się nie wysypia, przybiera na wadze, traci energię i zainteresowanie tym, co wcześniej sprawiało mu radość. Kłopot w tym, że bywa to brane za lenistwo albo zły charakter.

Kiedy chandra przestaje być chandrą

Sygnałem ostrzegawczym jest czas i nasilenie objawów. Jeśli smutek, zmęczenie i brak radości trwają dłużej niż dwa tygodnie, utrudniają pracę i codzienne obowiązki, a do tego pojawia się bezsenność, poczucie winy lub bezwartościowości, trzeba porozmawiać z lekarzem rodzinnym albo psychiatrą. Do psychiatry nie potrzeba skierowania.

WAŻNE! Myśli o śmierci lub samobójstwie zawsze wymagają pilnej pomocy. Całodobowo można zadzwonić pod bezpłatny numer 800 70 2222 do Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Dzieci i młodzież znajdą pomoc pod numerem 116 111. W sytuacji zagrożenia życia dzwonić pod 112.

Dokończenie na str. 14.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

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



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul. Witolda 7,
lok. 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
tel.: 606 999 655

N/0215



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821

Jesienna chandra czy depresja

– jak je odróżnić?

Dokończenie ze str. 13.

Co pomaga na jesienną chandrę

Najważniejsze jest światło. Warto codziennie wychodzić na spacer w ciągu dnia, najlepiej przed południem, bo nawet pochmurne niebo daje kilka razy więcej światła niż żarówka w mieszkaniu. Pomaga też regularny ruch, stałe godziny snu i posiłki bogate w warzywa, ryby i produkty pełnoziarniste. Dobrze

sprawdzają się drobne, stałe rytuały: poranna kawa przy oknie, spacer z psem albo z sąsiadką, cotygodniowe spotkanie z przyjaciółmi, nowa książka, zajęcia w klubie seniora czy na basenie. Ważne, by w kalendarzu na każdy dzień była choć jedna rzecz, na którą czekamy z przyjemnością. Warto też ograniczyć alkohol, który tylko na chwilę poprawia nastrój, a potem pogłębia problem. Nie zamykamy się też w domu w deszczowe dni – nawet krótkie wyjście po zakupy czy do kościoła dodaje sił. W przypadku depresji sezonowej lekarz może zalecić terapię jasnym światłem, czyli codzienne siedzenie przy specjalnej lampie.

Nie zostawiamy bliskich samych

Osoba przygnębiona rzadko sama

prosi o pomoc. Dlatego warto zauważyć, że ktoś bliski przestał dzwonić, zaniebuje się albo unika spotkań. Wystarczy zapytać: jak się naprawdę czujesz? Wysłuchać bez oceniania i pomóc umożliwić wizytę u lekarza. Czasem jedna rozmowa otwiera drogę do leczenia.

Autor: Zaik

Źródła:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Depression – fact sheet.
- Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego (WFMH) – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.
- Narodowy Fundusz Zdrowia – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym.
- Polskie Towarzystwo Psychiatryczne – informacje dla pacjentów o depresji.

foto. pexels.com

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

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

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 15

N/0387

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0620



Dom Opieki Grójec ROB MED

Worowska 1B, 05-600 Grójec
woj. mazowieckie

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



tel. +48 516 700 502

tel. +48 693 050 517

biuro@domopiekirobmed.pl

domopiekirobmed.pl

I/0462



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



1/0686

Grzybobranie bez zatruc

Październik to w wielu regionach szczyt sezonu grzybowego. Wyprawa do lasu z koszykiem to polska tradycja, która łączy pokolenia, ale co roku kończy się też w szpitalach. Jak cieszyć się grzybobraniami i nie zapłacić za nie zdrowiem?

Grzyby zbieramy do przewiewnego koszyka, nigdy do foliowej torby.

Najgroźniejszy jest muchomor sromotnikowy

Za zdecydowaną większość śmiertelnych zatruc grzybami w Polsce odpowiada muchomor sromotnikowy. Jest podstępny z trzech powodów: bywa mylony z gąską zieloną, kaniami i młodymi pieczarkami, nie ma nieprzyjemnego smaku ani zapachu, a pierwsze objawy pojawiają się dopiero po kilku, a nawet kilkunastu godzinach od posiłku. Wtedy trucizna zdążyła już dotrzeć do wątroby.

Typowe zatrucie przebiega w etapach: gwałtowne wymioty i biegunka, potem pozorna poprawa, która usypia czujność, a po niej uszkodzenie wątroby i nerek. Dla dorosłego dawka śmiertelna może być już jeden owocnik.

Zasady bezpiecznego grzybiarza

Zbieramy wyłącznie grzyby, które

znamy na pewno. Początkujący powinni ograniczyć się do grzybów rurkowych, czyli takich, które pod kapeluszem mają gąbkę, a nie blaszki, bo wśród nich nie ma śmiertelnie trujących gatunków. Grzyby wykręcamy w całości, bo cechy rozpoznawcze często kryją się u podstawy trzonu. Nie zbieramy okazów bardzo młodych, starych, rozmiękłych ani robaczywych.

Grzyby przenosimy w przewiewnym koszyku. W foliowej torbie parują i szybko się psują, a zepsute białko grzybów też może wywołać zatrucie. Zbiory trzeba oczyścić i przyrządzić jeszcze tego samego dnia.



Aplikacja nie zastąpi grzybownika

Rozpoznawanie grzybów po zdjęciu w telefonie bywa zawodne, a pomyłka nie wybaczona. Jeśli mamy wątpliwości, możemy bezpłatnie pokazać zbiory w punkcie grzyboznawczym stacji sanitarno-epidemiologicznej. Informacje o dyżurach podaje miejscowy sanepid.

Dokończenie na str. 16.

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**

AF/0338

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

Grzybobranie bez zatruć

Dokończenie ze str. 15.

WAŻNE! Grzybów nie podajemy małym dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym ani osobom starszym i chorym na wątrobę lub żołądek, bo są ciężkostrawne, a u nich nawet łagodne zatrucie bywa groźne. Czernidłaka pospolitego nie wolno łączyć z alkoholem, także kilka dni po posiłku.

Gdy pojawią się objawy

Wymioty, biegunka lub bóle brzucha po zjedzeniu grzybów zawsze wymagają pilnej wizyty w szpitalu, nawet jeśli objawy wydają się łagodne albo szybko mijają. Trzeba zabrać ze sobą resztki potrawy, obierki lub wymiociny, bo pozwalają ustalić, jaki grzyb zjedliśmy. Objawy zatrucia muchomorem sromot-

nikowym pojawiają się zwykle dopiero po 6–24 godzinach od posiłku, dlatego nie wolno ich lekceważyć także następnego dnia. Jeśli z tej samej potrawy jadło kilka osób, do lekarza zgłaszają się wszyscy, również ci, którzy czują się dobrze. Nie wolno czekać do rana ani leczyć się domowymi sposobami. W razie wątpliwości dzwonimy pod numer alarmowy 112.

Grzyby w kuchni

Grzyby oczyszczamy i przyrządzamy najlepiej w dniu zbioru, a najpóźniej następnego dnia, przechowując je w lodówce. Leśnych grzybów nie jemy na surowo – trzeba je dobrze obgotować lub udusić. Potrawy z grzybami są ciężkostrawne, więc nie podgrzewajmy ich kilka razy i nie jedzmy na noc. Grzyby

można też mrozić – surowe, dobrze oczyszczone, albo po krótkim obgotowaniu, w porcjach na jeden posiłek. Suszone przechowujemy w szczelnych słoikach, w suchym miejscu.

Autor: Zaik

Źródła:

- Główny Inspektorat Sanitarny – Bezpieczne grzybobranie, zalecenia i wykaz punktów grzyboznawczych.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Informacje o zatruciach grzybami w Polsce.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – materiały o bezpieczeństwie żywności.

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

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**

Hubert Kazubiński

ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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

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,
(gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
kamica żółciowa, przepukliny,
choroby tarczycy

F/00456

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

Bogactwo natury – dzika róża

Czerwone owoce dzikiej róży świecą w październiku na miedzach i skrajach lasów, gdy większość krzewów jest już pusta. Nasze babcie robiły z nich konfitury i herbatę na zimę, zanim ktokolwiek usłyszał o suplementach. Czy słusznie nazywano je domową apteczką?

Róża psia – krzew z każdej mie- dzy

Dzika róża, a właściwie róża psia (*Rosa canina*), to kolczasty krzew dorastający do trzech metrów, pospolity w całej Polsce. Latem kwitnie jasnoróżowo, a jesienią wydaje owalne, szkarłatne owoce, które botanicy nazywają owocami pozornymi. W środku kryją drobne nasiona otoczone szczecinkami. Podobne owoce, tylko większe i bardziej kuliste, ma róża pomarszczona, sadzona w parkach i przy drogach. Oba gatunki nadają się do wykorzystania w kuchni.

Krzew ma też wartość ozdobną i przyrodniczą. Wiosną obsypuje się bladnoróżowymi, pachnącymi kwiatami, które odwiedzają pszczoły, a zimą jego owoce są pokarmem dla ptaków. Dlatego zbierając owoce, zostawmy część na krzaku.

Kiedy i jak zbierać?

Owoce zbiera się od września do listopada, gdy są intensywnie czerwone, ale jeszcze jędrne. Tradycja mówi, żeby czekać na pierwszy przymrozek, bo wtedy owoce mięknią i tracą cierpkość. Ten sam efekt da noc w zamrażarce. Zbieramy z dala od ruchliwych dróg i pól przyskanych środkami ochrony roślin, a do pracy przydadzą się grube rękawice.

Witaminowa bomba

Owoce dzikiej róży należą do najbogatszych w witaminę C roślin naszej strefy klimatycznej. W stu gramach świeżych owoców może jej być od kilkuset do ponad tysiąca miligramów, czyli wielokrotnie więcej niż w cytrynie. Zawierają także karotenoidy, flawonoidy, pektyny i garbniki. Witamina C wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego, pomaga zmniejszyć

uczucie zmęczenia i zwiększa przyswajanie żelaza z pożywienia.

Podczas drugiej wojny światowej w Wielkiej Brytanii dzieci zbierały owoce róży na syrop, który zastępował niedostępne cytrusy. To najlepszy dowód, że to nie ludowa legenda.

Nie tylko witamina C

Owoce dzikiej róży zawierają także karotenoidy, w tym likopen, który nadaje im czerwoną barwę, a ponadto flawonoidy, garbniki i pektyny. Te ostatnie są rozpuszczalnym błonnikami, który wspiera pracę jelit i pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Niektóre badania wskazują też, że sproszone owoce róży mogą łagodzić bóle stawów w chorobie zwyrodnieniowej, choć dowody są na razie skromne.

Ciąg dalszy 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

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

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
 PIEŁĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
 w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

PIEŁĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
 codziennie w godz 8-20

48 360 74 52,
600 766 982

Bogactwo natury – dzika róża

Ciąg dalszy ze str. 17.

Jak nie zmarnować witaminy C

Witamina C jest wrażliwa na wysoką temperaturę i długie gotowanie. Owoce najlepiej suszyć w temperaturze do pięćdziesięciu stopni, a herbatę parzyć wodą nie wrzącą, tylko przestudzoną do około osiemdziesięciu stopni, pod przykryciem, przez kwadrans. Konfitury smażone krótko zachowują więcej wartości niż długo gotowane powidła.

WAŻNE! Szczecinki z wnętrza owoców drażnią skórę, przełyk i jelita. Przed przygotowaniem przetworów owoce trzeba przekroić i wydrążyć, a napary przecedzić przez gęste sitko albo gązę.

Kto powinien uważać

Duże ilości witaminy C nie są wskazane u osób z kamicą nerkową, szczawianową oraz z nadmiarem żelaza w organizmie. Osoby przyjmujące leki na stałe, zwłaszcza przeciwzakrzepowe, powinny zapytać lekarza, zanim zaczną pić przetwory z róży codziennie. Umiar

obowiązuje też przy konfiturach, bo zawierają sporo cukru.

Olej z pestek

Z nasion dzikiej róży tłoczy się olej bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E. Stosowany zewnętrznie natłuszcza i wygładza suchą skórę, dlatego chętnie dodaje się go do kremów i balsamów. Przed pierwszym użyciem warto sprawdzić go na małym fragmencie skóry, bo jak każdy olej roślinny może uczulać.

To ci się przyda

Herbata z dzikiej róży – przepis. Dwie łyżki suszonych, rozdrobnionych owoców zalej szklanką wody o temperaturze około osiemdziesięciu stopni, przykryj i odstaw na piętnaście minut. Przecedź przez gęste sitko. Można dosłodzić łyżeczką miodu, gdy napar lekko przestygnie.

Konfitura z róży – przepis. Kilogram wydrążonych owoców zalej szklanką wody i gotuj kilka minut, aż zmiękną, a potem przetrzyp przez sito. Dodaj pół kilograma cukru, zagotuj, mieszając, i przełóż do wyparzonych



słoików. Łyżeczka konfitury do herbaty to smak dzieciństwa wielu z nas.

Suszenie owoców – przepis. Umyte owoce przekrój na pół, wydrąż nasiona razem ze szczecinkami i rozłóż na sitach w przewiewnym, zacienionym miejscu albo w suszarce w temperaturze do pięćdziesięciu stopni. Dobrze wysuszone połówki są twarde i ciemnoczerwone. Przechowujemy je w szczelnym słoiku do roku.

Syrop z dzikiej róży – przepis. Pół kilograma wydrążonych owoców zmiksuj z litrem wody, zagotuj i odstaw na godzinę. Przecedź przez gęste płótno, by pozbyć się szczecinek, dodaj pół kilograma cukru i sok z jednej cytryny, a następnie podgrzewaj, mieszając, aż cukier się rozpuści. Gorący syrop przelej do wyparzonych butelek.

Autor: Zaik

Źródła:

- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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 Czapłuk
 lek. laryngolog
 środy od godz. 12.30 - 15.30

**BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU**

**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

**Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe**

**BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ**

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

M/0473



**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

M/0382

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

MAŁGORZATA MIKULSKA

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12

rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306

nego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.
Tabele składu i wartości odżywczej żywności.

- Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) – opinie dotyczące oświadczeń zdrowotnych o witaminie C.

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Vitamin and mineral requirements in human nutrition.

- Główny Inspektorat Sanitarny – zalecenia dotyczące bezpiecznego zbioru i przechowywania żywności.

for. pexels.com

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

PRZYJMUJĄ 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



„Francja płonie” –
takie nagłówki można było
w ostatnich dniach zobaczyć
w prasie. Patrząc na młodych
ludzi palących samochody
strażackie i karetki na ulicach
francuskich miast, łatwo

dostrzec, że nie są to te same osoby, które niedawno
tłumnie wypełniały ulice i place podczas spotkań
z papieżem Leonem XIV. Tamci młodzi byli pełni
radości i skupienia. Zgromadzili się nie przeciwko
komuś, lecz „aby świat miał życie” – jak głosiło hasło
tej pielgrzymki.

Wizja Kościoła zaprezentowana przez Leona XIV
we Francji jest głęboko zakorzeniona w życiu duchowym:
Kościół ma być skoncentrowany na Chrystusie,
a zarazem wychodzić z Nim do świata. Podczas wizyty
papież zachował pogodę ducha i odwagę, która wyrażała
się nie w wielkich gestach, ale w autentyczności i wiernej
realizacji swojego powołania. Szczególnie wymowne
było spotkanie w Lourdes, gdzie w centrum znaleźli
się chorzy, cierpiący i osoby z niepełnosprawnościami,
a papież przypominał o niezbywalnej godności każdego
człowieka.

Tego samego dnia Europa usłyszała dwa skrajnie
odmienne przesłania dotyczące człowieka i przyszłości
kontinentu.

Z jednej strony dyplomaci i rządy 11 państw (Danii,
Estonii, Finlandii, Francji, Islandii, Litwy, Luksemburga,
Niderlandów, Norwegii, Hiszpanii i Szwecji) wydali apel
z okazji Międzynarodowego Dnia Bezpiecznej Aborcji.
Wezwali w nim do wprowadzania prawa zwiększającego
dostęp do aborcji oraz jej dekryminalizacji. Postulują
uznanie opieki aborcyjnej za niezbędny element ochrony
zdrowia, włączenie jej do powszechnych systemów
opieki medycznej oraz usunięcie barier prawnych,
finansowych i instytucjonalnych. Dodatkowo apelują
o długofalowe finansowanie tych usług, badań i pomocy
prawnej. Obserwujemy tu próbę zmiany samego
sposobu definiowania aborcji: z problemu bioetycznego
dotyczącego ludzkiego życia w standardowe
świadectwo medyczne, za czym idą mogą konkretne
konsekwencje prawne i finansowe. Działania te wpisują
się w stanowisko Komisji Europejskiej z 26 lutego
2026 r., wskazujące, że państwa członkowskie mogą
dobrowolnie wykorzystywać środki z Europejskiego
Funduszu Społecznego Plus na poprawę dostępu do
legalnych usług aborcyjnych.

Z drugiej strony papież – przemawiając właśnie we
Francji, będącej jednym ze współautorów wspomnianego
apelu – skierował do młodych Europejczyków zupełnie
inne słowa: „Miłujcie życie w każdej jego chwili
i nie lękajcie się przyszłości! Nie lękajcie się zakładać
rodzin, przyjmować na świat dzieci i bronić godności
każdej osoby – od pierwszej chwili życia w łonie matki
aż po ostatnie tchnienie”. Wyrazisty kontrast tego dnia
– gdy przedstawiciele Francji wpisują aborcję w język
praw człowieka i ochrony zdrowia, a papież na jej
ziemi apeluje o ochronę życia od poczęcia do naturalnej
śmierci – pokazuje, jak niezwykle aktualne pozostaje
rozdzielenie św. Jana Pawła II na „kulturę życia”
i „kulturę śmierci”.

Rodzi się pytanie o to, kogo Europa obejmuje
ochroną i jak rozumie godność najsłabszych.

JT TJ

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

Zmiana czasu

– godzina, która rozregulowuje organizm

W nocy z 24 na 25 października przestawiamy zegarki z trzeciej na drugą. Wydaje się, że dodatkowa godzina snu to sama przyjemność, a jednak wiele osób przez kolejne dni czuje się rozbitych. Dlaczego tak się dzieje i jak łagodnie przejść na czas zimowy?

Zegar w naszej głowie

Każdy z nas ma wewnętrzny zegar biologiczny, który steruje snem, apetytem, temperaturą ciała i wydzielaniem hormonów. Najważniejszym sygnałem,

według którego się nastawia, jest światło dzienne. Gdy nagle przesuwamy godziny posiłków i snu o sześćdziesiąt minut, zegar potrzebuje od kilku dni do nawet tygodnia, żeby dogonić nowy rytm.

Kto odczuwa to najbardziej

Zmianę czasu najmocniej odczuwają małe dzieci, seniorzy, osoby pracujące w systemie zmianowym oraz ci, którzy już wcześniej mieli kłopoty ze snem. Objawy przypominają łagodną wersję zespołu nagłej zmiany strefy czasowej: senność w ciągu dnia, rozdrażnienie, gorszą koncentrację i zaburzenia apetytu. Jesienna zmiana jest zwykle łatwiejsza



Kompleksowo pomagamy uzyskać
Świadczenie Wsparające:

- ✓ bezpłatna analiza sprawy
- ✓ pomoc w uzyskaniu brakującej dokumentacji
- ✓ przygotowanie wniosku
- ✓ przygotowanie do komisji
- ✓ zgłoszenie do ZUS



Bezpłatna
analiza



Pomoc w
dokumentacji



Przygotowanie
wniosku



Przygotowanie
do komisji



Zgłoszenie
do ZUS



731 331 984



Jesteśmy po Twojej stronie –
od pierwszego kroku aż do decyzji!



niż wiosenna, bo zyskujemy godzinę, a nie ją tracimy.

Jak pomóc sobie i dzieciom

Najprostszy sposób to przesuwając porę snu stopniowo, o piętnaście, dwadzieścia minut dziennie, już kilka dni przed zmianą. Małe dziecko, które wstaje o szóstej, po zmianie czasu obudzi się o piątej, dlatego warto kilka dni wcześniej kłaść je spać odrobinę później.

Po zmianie czasu pomaga poranne światło. Spacer przed południem albo śniadanie przy oknie skutecznie przestawia wewnętrzny zegar. Wieczorem lepiej przygasić światło i odłożyć telefon na godzinę przed snem, a kawę pić tylko do wczesnego popołudnia.

WAŻNE! Osoby, które przyjmują leki o ściśle określonej porze, na przykład insulinę lub leki przeciwpadaczkowe, powinny wcześniej zapytać lekarza lub farmaceutę, jak przesunąć godzinę dawki.

Ostrożnie na drodze

Po zmianie czasu szybciej zapada zmierzch, a popołudniowy powrót z pracy czy szkoły wypada już po ciemku. Kierowcy muszą liczyć się z pieszymi, których słabo widać, a piesi i rowerzyści powinni pamiętać o elementach odbła-

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

USG

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofii pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

KOLPOSKOPIA

www.ginradom.pl

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. **Barbara Kalbarczyk**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

G/0114

G/0528

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

Zapisy w poniedziałki i wtorki

tel.: 602 288 359

USG

skowych. Poza obszarem zabudowanym pieszy idący po zmroku ma obowiązek je nosić.

Pociągi czekają godzinę

Pociągi, które o trzeciej w nocy są w trasie, stają na stacji i czekają godzinę, żeby dalej jechać zgodnie z rozkładem jazdy. Wybierając się w drogę tej nocy, warto sprawdzić godziny odjazdów u przewoźnika.

Zgodnie z naturą

Organizm najlepiej znosi zmiany, gdy dostaje stały rytm dnia: te same godziny wstawania, posiłków i ruchu. Po kilku dniach zegar biologiczny prze-

stawi się na czas zimowy.

Autor: Zaik

Źródła:

- Główny Urząd Miar – komunikat o zmianie czasu.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – zalecenia dotyczące zdrowego snu.

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

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

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

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

R/0397



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE DRUKOWANE
W DRUKARCE 3D**



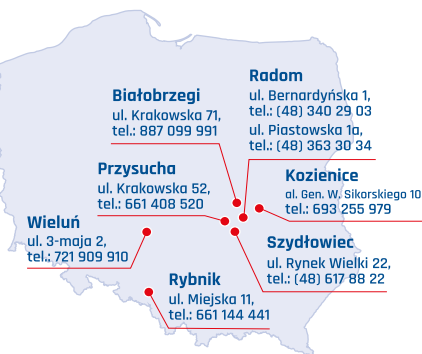
LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPS/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

WYKwalifikowana KADRA

OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH



OFERUJEMY:

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

AA/0323

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

SKLEPY MEDYCZNE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Brachyterapia w RCO

– leczenie promieniowaniem z bliska

Radioterapia kojarzy się Pacjentom z dużym aparatem napromieniającym ciało z zewnątrz. Jedną z jej odmian jest jednak brachyterapia, w której źródło promieniowania trafia bezpośrednio do guza lub w jego sąsiedztwo.

Czym brachyterapia różni się od klasycznej radioterapii

Podstawowa różnica dotyczy źródła promieniowania. W teleradioterapii są nim aparaty – najczęściej przyspieszacze liniowe – natomiast w brachyterapii wykorzystuje się materiał promieniotwórczy.

– W brachyterapii wykorzystujemy drobinę pierwiastka promieniotwórczego, który emituje promieniowanie deponowane w tkance po przyłożeniu go w bliskim sąsiedztwie guza czy tkanki, którą chcemy leczyć



– wyjaśnia lek. Mirosław Kolbusz, Specjalista Radioterapii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii.

Obiema metodami leczy się nowotwory złośliwe, radykalnie lub uzupełniająco. Klasyczna radioterapia obejmuje większe obszary, np. guz wraz z węzłami chłonnymi. Brachyterapia sprawdza się przy mniejszych objętościach: w leczeniu raka gruczołu krokowego, nowotworów skóry czy w napromienianiu łoży po guzie piersi. Stosuje się ją też w guzach płuca, a niekiedy paliatywnie – dla złagodzenia objawów.

Jak wygląda zabieg

W brachyterapii śródtkankowej aplikatory – najczęściej stalowe igły – wprowadza się bezpośrednio do tkanek.

– Tak leczymy na przykład raka gruczołu krokowego, kiedy pod kontrolą ultrasonografu przezodbytniczego zakładamy aplikatory w obręb prostaty i napromieniamy ją niejako od środka – mówi lek. Mirosław Kolbusz.

U wybranych Pacjenteń z rakiem piersi stosuje się przyspieszone częściowe napromienianie piersi. Igły służą wówczas do wprowadzenia elastycznych plastikowych rurek, zabezpieczonych na końcach tzw. stoperami, które pozostają w piersi przez około pięć dni. W tym czasie podaje się zwykle dwie dawki promieniowania dziennie, a po zakończeniu leczenia aplikatory są usuwane.

W nowotworach skóry stosuje się brachyterapię kontaktową, a przełomem okazały się drukarki 3D. Na podstawie tomografii komputerowej drukuje się maskę z kanałami na aplikatory, dopasowaną dokładnie do kształtu ciała Pacjenta – także w trudnych miejscach, takich jak okolice nosa, ust czy uszu. Po tomografii z założoną maską planuje się napromienianie, trwające od tygodnia do kilku tygodni.

– Brachyterapia stanowi alternatywę np. w przypadku nowotworów skóry, gdzie mamy bardzo dobre efekty kosmetyczne, Pacjenci są zadowoleni, a leczenie jest mało inwazyjne – podkreśla specjalista.

Ile trwa leczenie

Czas terapii zależy od rodzaju nowotworu i celu leczenia. W brachyterapii śródtkankowej najczęściej jest to jednorazowe założenie aplikatorów i kilka dni napromieniania albo dwa-

trzy zabiegi powtarzane w odstępach. W guzach płuca Pacjent przyjeżdża na sesję raz na tydzień lub dwa – aplikator zakłada się tylko na czas napromieniania.

Kiedy brachyterapia nie wystarcza

Ograniczeniem jest miejscowe zaawansowanie nowotworu – gdy guz nacieka kość lub głębokie tkanki, rozważa się klasyczną radioterapię albo chirurgię. Dlatego, jak zaznacza lek. Mirosław Kolbusz, we współczesnej onkologii nie mówi się o zastępowaniu jednej metody drugą, lecz o ich łączeniu – z chirurgią, chemioterapią czy immunoterapią – w zależności od sytuacji klinicznej.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

– Kiedy uruchamiam sprzęt do brachyterapii, czuję się trochę jak pilot samolotu, bo jest cała checklista do wypełnienia. Bez zaliczenia poszczególnych punktów system nie uzna, że jest gotowy na bezpieczne leczenie Pacjenta – opowiada lek. Mirosław Kolbusz.

Specjalista przekonuje, że tej metody nie należy się bać. Im wcześniej nowotwór zostanie rozpoznany i im mniej będzie zaawansowany, tym większa szansa na przejście leczenia z minimalną liczbą działań niepożądanych. Dlatego zachęcamy Państwa do regularnych badań – szczególnie w Miejsiaku Świadomości Raka Piersi, gdzie podstawowym badaniem przesiewowym pozostaje mammografia. Dla Pań w wieku między 45. a 74. rokiem życia jest ona bezpłatna i można ją wykonać raz na dwa lata.

Informacji udziela rejestracja:
(48) 377 90 20.

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

Papież i cierpienie

Dnia 22 października Kościół na całym świecie obchodzi wspomnienie liturgiczne św. Jana Pawła II. Przez lata jego piotrowej posługi nazywano go różnymi określeniami: pielgrzym pokoju, zwiastun Bożego miłosierdzia czy papież dialogu. Wśród tych tytułów nie może zabraknąć i tego: apostoł cierpienia w Chrystusie. Proszę mi pozwolić w tym miejscu na osobiste wspomnienie... Kiedy zmarł Jan Paweł II, a byłem wówczas neoprezbiterem, dyrektorem szkoły, w której pracowałem, powiedziała mi: „Jego wychowało cierpienie”. Słowa te zapadły mi głęboko w pamięć. Rzeczywiście, kiedy bliżej przyjrzymy się życiorysowi Karola Wojtyły, to bez trudu dostrzeżemy wiele trudnych sytuacji.

Trzeba rozpocząć od daty 13 kwietnia 1929 roku. W ten dzień umiera mama przyszłego papieża – pani Emilia Wojtyłowa. Miała zaledwie 45 lat. Mały Karol był wtedy na lekcjach w szkole. Dowiedział się od taty, który tego dnia przyszedł po niego do sali lekcyjnej. Zachowała się fotografia Karola Wojtyły z I Komunii św. Jest ubrany na

biało, trzyma świecę w dłoni a obok obrazek pamiątkowy Najświętszego Serca Pana Jezusa. Baczny obserwator zauważy smutek i powagę na twarzy dziecka. Jest już od ponad miesiąca sierotą. Kolejnym wydarzeniem jest dzień 4 grudnia 1932 roku. Tego dnia umiera starszy brat Karola – dr Edmund Wojtyła. Młody lekarz zaraził się szkarlatyną od swojej pacjentki. Antybiotyki stały się ogólnie dostępne dopiero dziesięć lat później. Miał tylko 26 lat. Św. Jan Paweł II zwierzył się kiedyś, że przeżył tę śmierć bardziej niż odejście mamy. Wynikało to z jego większej już dojrzałości i świadomości. Wreszcie trzeba jeszcze wspomnieć o śmierci taty w 1941 roku. Po powrocie z pracy, wówczas 21-letni Karol zastał ojca martwego i z pewnością było to dla niego dojmujące doświadczenie kolejnego już osierocenia. Już tych kilka faktów pokazuje, jak wiele dramatycznych wydarzeń było udziałem młodzińca, który jednak nie załamał się, ale podjął walkę o piękny kształt swojego życia pomimo bólu i przeciwności. Dodać przy tym należy, że ci, którzy odeszli, wyposażyli Karola



w niezwykle hart ducha i wolę życia, będąc dla niego bardzo mocnymi wzorcami wskazującymi na to, jak się nie poddać, ale iść w życie z nadzieją. Jesienią 1942 roku Wojtyła wstąpił do konspiracyjnego seminarium duchownego. Św. Jan Paweł II w książce pt. „Dar i Tajemnica” wspomina, że przyjął święcenia kapłańskie 1 listopada 1946 roku w Uroczystość Wszystkich Świętych. Następnego dnia w Dzień Zaduszny sprawował swoje prymicie kapłańskie. Były bardzo nietypowe. Odprawiał je w wawelskiej krypcie św. Leonarda wśród małego grona bliskich osób. Jak wspominał, modlił się wówczas za zmarłych rodziców i brata Edmunda. Ofiara Mszy św. była jednocześnie modlitwą za zmarłych i dziękczynieniem za dom rodzinny i wszelkie dobro jakie z niego wyniósł. Datę tych prymicji można uznać za fakt symboliczny.

W dniu wyboru na Stolicę Piotrową w Rzymie kardynał Karol Wojtyła miał 58 lat. To bardzo mało jak na nowego papieża. Był wysportowany i cieszył się dobrym zdrowiem. Wszystko jednak zmieniło się 13 maja 1981 roku, kiedy dokonano zamachu na jego życie na Placu św. Piotra. Zamach okazał się najcięższą jak dotąd próbą dla św. Jana Pawła II. Cierpienie jakie go spotkało, domagało się duchowego przepracowania i papież nie mógł pozostawić tego tematu odłożeniem. Owocem tych przemyśleń stał się list apostolski o chrześcijańskim sensie cierpienia *Salvifici doloris*, który został ogłoszony 11 lutego 1984 roku, zaledwie sześć tygodni po spotkaniu w więzieniu z zamachowcem. Ów list to pierwszy i jak dotąd jedyny dokument kościelny w całości poświęcony chrześcijańskiemu ujęciu cierpienia.

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.

KOLPORTAŻ
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krychnowice
SPZOZ w Koźlenicach
Przychodnie Lekarskie
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

18.10.2026 r. (niedziela), godz. 17.15
– różaniec w intencji Służby Zdrowia
w Katedrze radomskiej.

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

POLMED
Healthcare
Group



Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK • MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI

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

BREAST CANCER UNIT

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

Informacje o Breast Cancer Unit i bezpłatnych badaniach mammograficznych:

(48) 377 90 20

BCU@ONKOLOGIARADOM.PL

Q/0644

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

KANCELARIA DORADCY PODATKOWEGO

Zenona Anna Pierzchała w spadku

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczału, 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

Y/0328

**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